



GUÍA Nº1 TALLER DE DEPORTES 7º BÁSICO MARZO 2021

AUTOEVALUACIÓN

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen cada vez que ponemos en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, que **pueden mejorarse por medio del entrenamiento** y la preparación.

Cuando hablamos de capacidades físicas nos referimos específicamente a la **RESISTENCIA, VELOCIDAD, FUERZA Y FLEXIBILIDAD.**

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, es decir, **se nace con una cierta capacidad física determinada, que puede mejorar con el entrenamiento;** mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que una persona tiene.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica.

Estas capacidades dependen del uso de la energía de nuestro cuerpo, las cuales entrenaremos durante este año.



CAPACIDADES FÍSICAS

Instrucciones: Dibuje y pinte en el espacio asignado, la capacidad física que más le gustaría entrenar en clases.



Recuerde archivar la guía en una carpeta.