



GUÍA Nº1 TALLER DE DEPORTES 7º BÁSICO MARZO 2021

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

CONTENIDOS: Capacidades físicas

ACTIVIDADES: Lee el siguiente texto, con calma, subraya lo que consideres más importante y posteriormente realiza la actividad solicitada.

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.

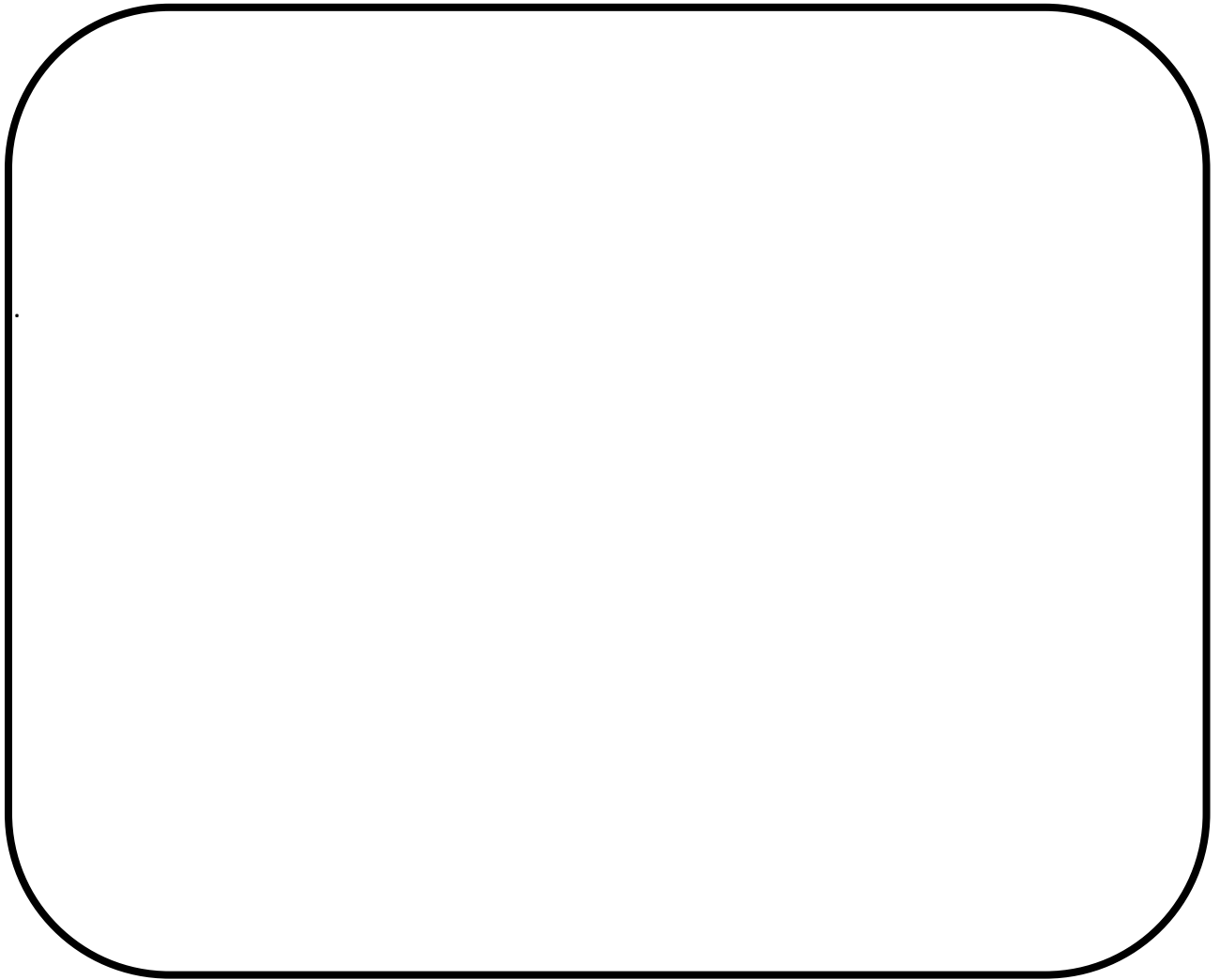
A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, es decir, se nace con una cierta capacidad física determinada, que puede mejorar con el entrenamiento; mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación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



Instrucciones: Dibuja y pinta en el espacio asignado, la capacidad física que más te gustaría entrenar en clases.



Recuerda archivar la guía.