GIMNASIO SABIO CALDAS	**GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)** **Nuestra escuela: una opción para la vida** **PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL**	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	**Nelson González**	**GRADO**	Cuarto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto		nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co	
Fecha de envío	13 de abril de 2020	**Fecha de entrega**	17 abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas	
Tema	**Capacidades Físicas**		

Contextualización

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son:

- **Resistencia:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- **Fuerza:** capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Velocidad:** capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- **Flexibilidad:** capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Descripción de la actividad sugerida

1. Leer detenidamente el contenido de capacidades físicas
2. Diseñar un juego o ejercicio por cada una de ellas

Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

Plan de estudiantes
www.efdeportes.com.co

Criterios de Evaluación

1-Presentar este trabajo en el cuaderno
2-Realizar 15 minutos de ejercicio de forma autónoma