

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Decimo
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío		Fecha de entrega	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Desarrollo de capacidades físicas		

Contextualización

¿Cuáles son las aptitudes físicas?

Las aptitudes físicas son diez: capacidad aeróbica, resistencia general, potencial anaeróbico, resistencia muscular, potencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, movilidad articular y elongación muscular.

¿Cuáles son las características de las aptitudes físicas?

La **capacidad aeróbica** es la capacidad o tolerancia que tiene el sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio para funcionar de forma correcta ante las actividades sostenidas, con menor esfuerzo, menos fatiga y con un periodo de recuperación rápido. Otra de las aptitudes es la **resistencia general** el cual es un componente importante en la preparación fisiológica de cualquier deporte.

Por otra parte, se encuentra la **potencia anaeróbica** que es la habilidad que tiene el cuerpo de realizar un movimiento de alta intensidad, esfuerzo y velocidad, donde el oxígeno es la principal fuente de energía, además la **potencia muscular** que es la capacidad que tiene un músculo para realizar un movimiento máximo en el menor tiempo posible.

Igualmente forman parte de las aptitudes físicas la **fuerza muscular** que es una facultad que tienen los músculos para contraerse y para vencer una resistencia, también se encuentran la **velocidad** es la mayor capacidad de desplazamiento, la **flexibilidad** la capacidad del organismo de generar la movilidad articular y la elasticidad de los músculos, y por último la **elongación muscular** que se realiza alcanzando la mayor amplitud en cada uno de los movimientos que se realizan de forma sostenida por unos segundos.

Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza calentamiento autónomo.
2. Ejercicio de resistencia trote en su lugar durante 15 min con variantes.
3. Ejecuta ejercicios de tonificación física teniendo presente saltos y repeticiones manteniendo el peso corporal.
4. Traslados de elementos con técnicas de movimiento, velocidades y control de tiempo "accesoria virtual"
5. Ejercicios vuelta a la calma con balón
6. Sustentar brevemente como se puede mejorar las aptitudes físicas.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.fisioterapia-online.com/glosario/aptitudes-o-capacidades-fisicas#:~:text=Las%20aptitudes%20f%C3%ADsicas%20son%20las,bienestar%20tanto%20f%C3%ADsico%20como%20mental.>

Criterios de Evaluación

Identifica que es aptitud física y como se mejora.

Ejecuta correctamente las técnicas de movimiento en el desarrollo de las actividades teniendo presente la técnica deportiva.

Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.