



Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Capacidades físicas básicas





CONTEXTO



Agenda pedagógica

- Bienvenida
- Actividad introductoria: Ver video “Cualidades Físicas Básicas”
- Clase del día: Capacidades Físicas Básicas
- Taller: Evaluación de capacidades físicas básicas



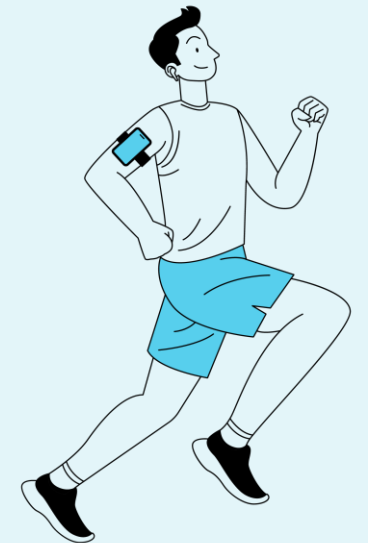
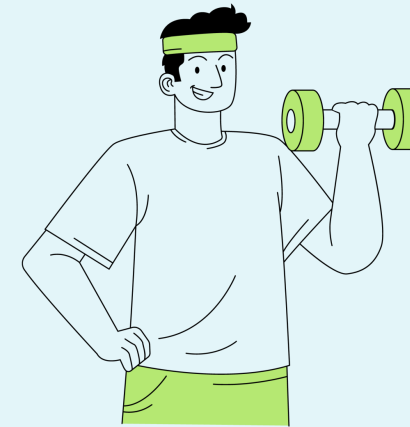
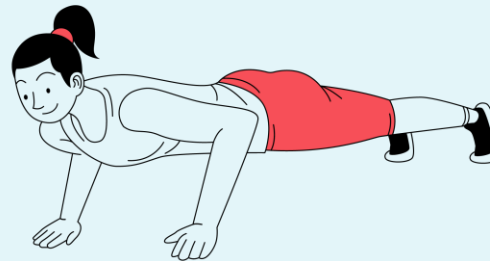


Video: Capacidades físicas básicas

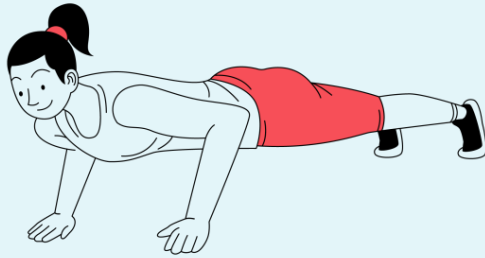


Capacidades físicas básicas

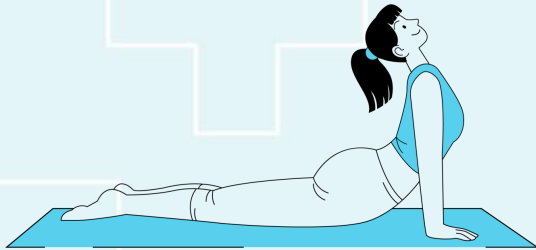
Son las capacidades que tiene un individuo cualidades, para el desarrollo de actividades motrices, determinadas por patrones genéticos e intrínsecos que pueden ser mejoradas con el entrenamiento físico.



Resistencia



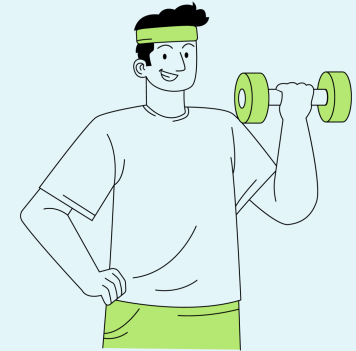
Flexibilidad



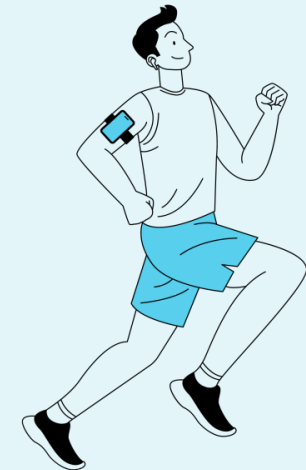
Energía



Fuerza



Velocidad



Resistencia

Capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible sin producir fatiga

- **El corazón y los pulmones**

- **VO₂ Max:** capacidad de consumo máximo de oxígeno, capacidad de absorción de oxígeno del sujeto
- **Déficit de oxígeno:** falta de aliento cuando realizamos alguna actividad
- **Deuda de oxígeno:** periodo de recuperación de oxígeno después de realizar un esfuerzo



En Ingles	Intensidad del esfuerzo	Duración del esfuerzo	Deuda de oxígeno	Ejemplos
Endurance	Media y baja	Largo tiempo	No debe haber deuda de oxígeno	Andar, ir en bici, correr suave
Resistance	Alta	No tan largo, el mayor tiempo posible	Si hay deuda de oxígeno	Carrera de 4 pistas sin parar, sprint de natación de 100 metros

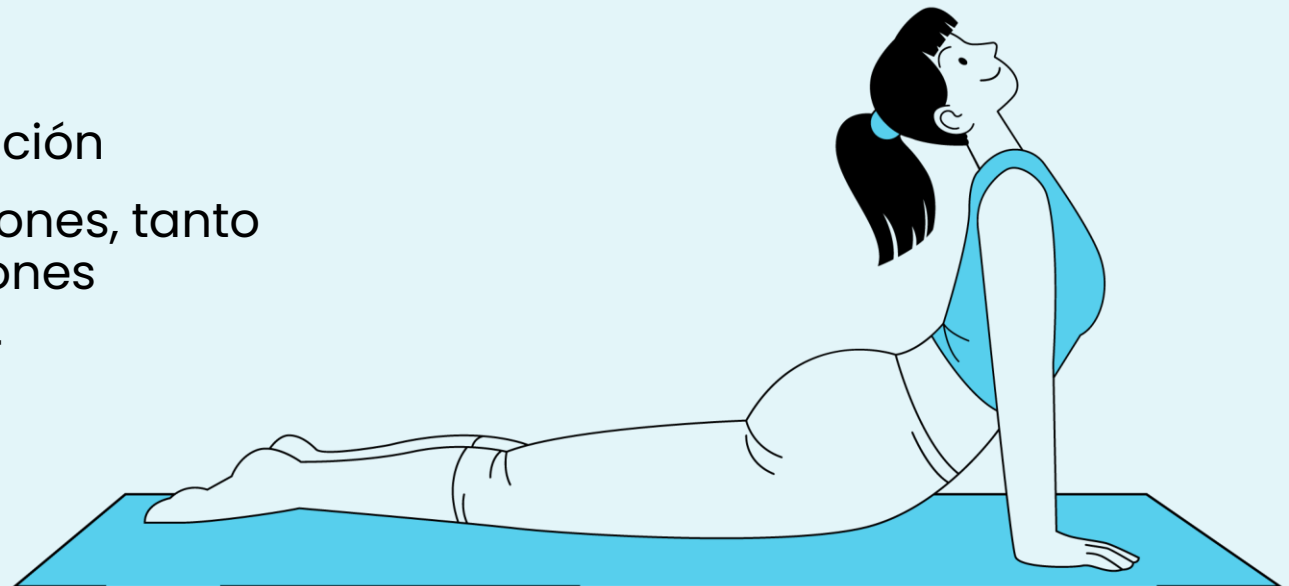
Flexibilidad

- Flexibilidad es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo el cuerpo en general.
- Músculos y articulaciones.
- Determinada por factores, intrínsecos y extrínsecos.
- Disminuye con la edad.



Beneficios de una buena flexibilidad

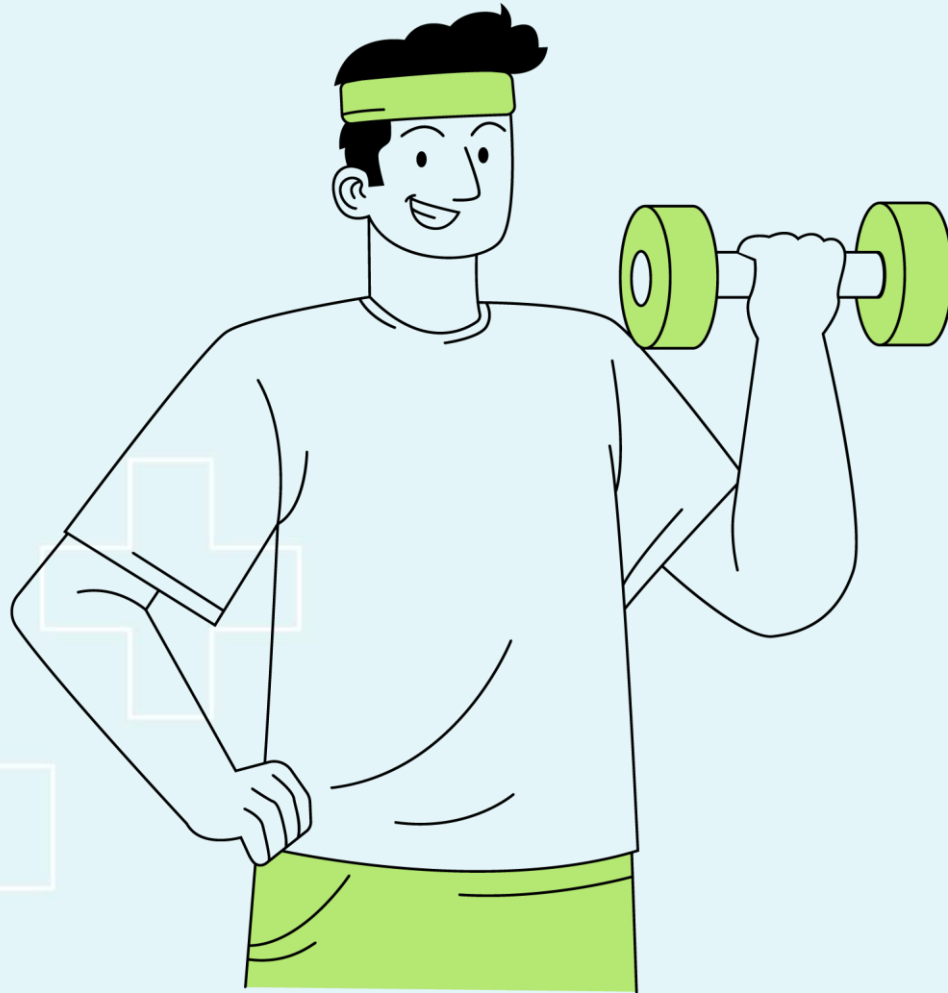
- Condiciones de vida saludable
- Mejora la práctica deportiva
- Nos permite agilidad y coordinación
- Hace que tengamos menos lesiones, tanto musculares como de articulaciones
- Favorece la relajación muscular
- Disminuye la tensión y la rigidez



Velocidad

- El tiempo que nos lleva realizar una actividad de manera rápida después del estímulo. Velocidad de reacción.
- La capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Velocidad de desplazamiento.





Fuerza

- Capacidad de generar tensión intramuscular
- *Fuerza isométrica* (estática): ejercer fuerza sin movimiento
- *Fuerza isotónica*: ejercer fuerza venciendo la resistencia, o sea que si hay movimiento
 - Concéntrica: (acortamiento del musculo)
 - Excéntrica: (alargamiento del musculo con desaceleración)

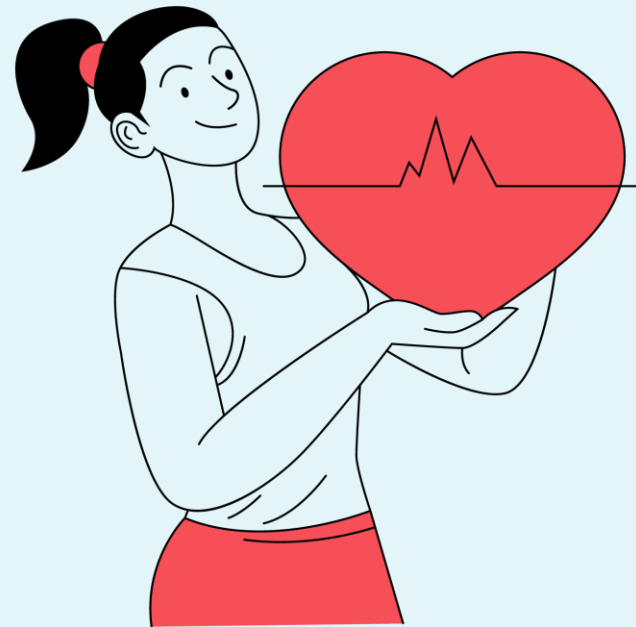


ACCIÓN



Manos a la obra

Taller de evaluación de Capacidades físicas básicas



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

