



Objetivo de aprendizaje	Indicadores de evaluación
O.A. N° 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).	Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

**Resistencia:** la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible, la Resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O<sub>2</sub>.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

**Fuerza:** Es la capacidad que tenemos para movilizar un peso,. A mayor peso levantado, arrastrado, tirado...etc. más fuerza desarrollada. Esta puede ser:

- F. isométrica: o fuerza mantenida, donde hay tensión muscular, pero no acortamiento de fibras Ej: colgarse de las espaldas
- F. isotónica: donde existe contracción y relajación muscular Ej.: flexiones de brazos

**Velocidad:** a capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve

**Flexibilidad:** Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza.

## ACTIVIDADES

1. Luego de leer las definiciones antes dadas:

- Dibuja 2 ejemplos de cada cualidad física.

2. Investiga sobre los siguientes test de valoración de las cualidades física:

- Define Test de Cafrá, ilustración, aplicación y finalidad.
- Define Test Course Naveta, ilustración, aplicación y finalidad.

Video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=eoPiFJqiyHw>