



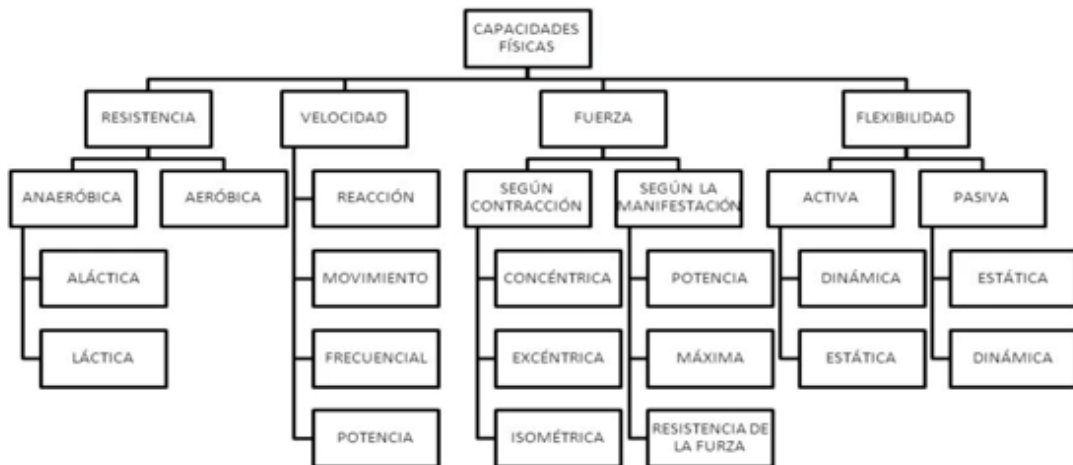
NOMBRES Y APELLIDOS DEL ESTUDIANTE:	
DOCENTE: VÍCTOR MANUEL GARCÍA	
TEMA:	Capacidades físicas, condicionales, óseo musculares, orgánicas.
Enviar por correo electrónico, WhatsApp o físico el día 1 de Mayo hasta la 1:30 pm.	Victor.garcia@normalsuperiornocaima.edu.co mail de envío. WhatsApp. 3204393374. O sacar foto legible y enviar resuelto.
OBJETIVO:	Conocer alternativas de organización de eventos y aprovechar sus características mejorando mi desempeño académico y mi praxis de la practica con niños.

¿Puedo identificar las diferencias y aportes pedagogicos de la organización recreativa y deportiva?

Capacidades Físicas



CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES



FUERZA

Es la capacidad que permite mediante acciones musculares (contracción) vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo



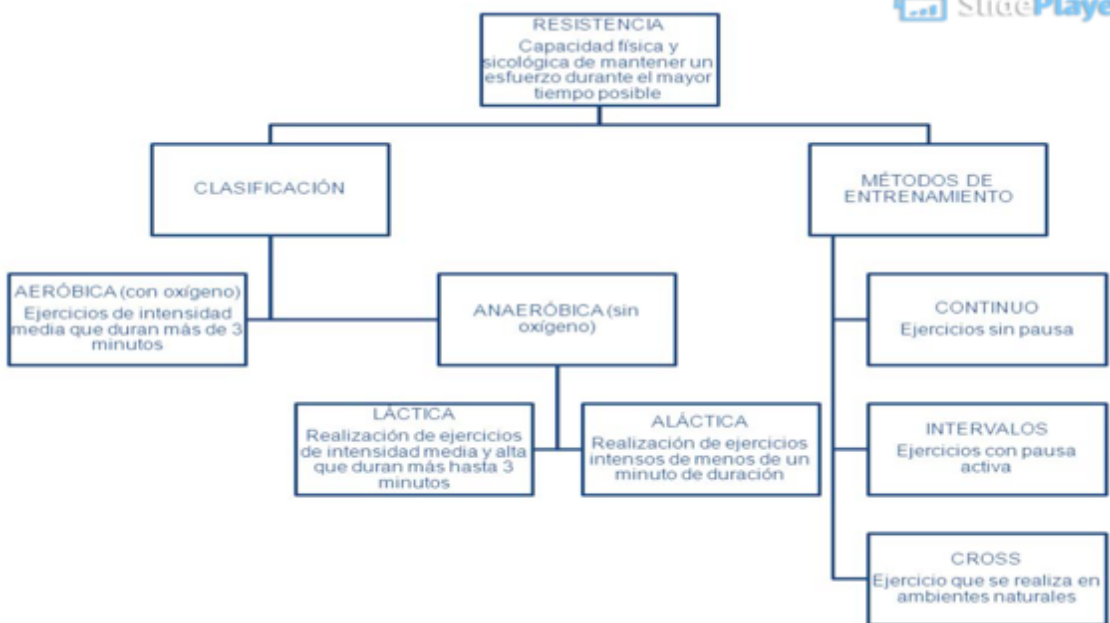
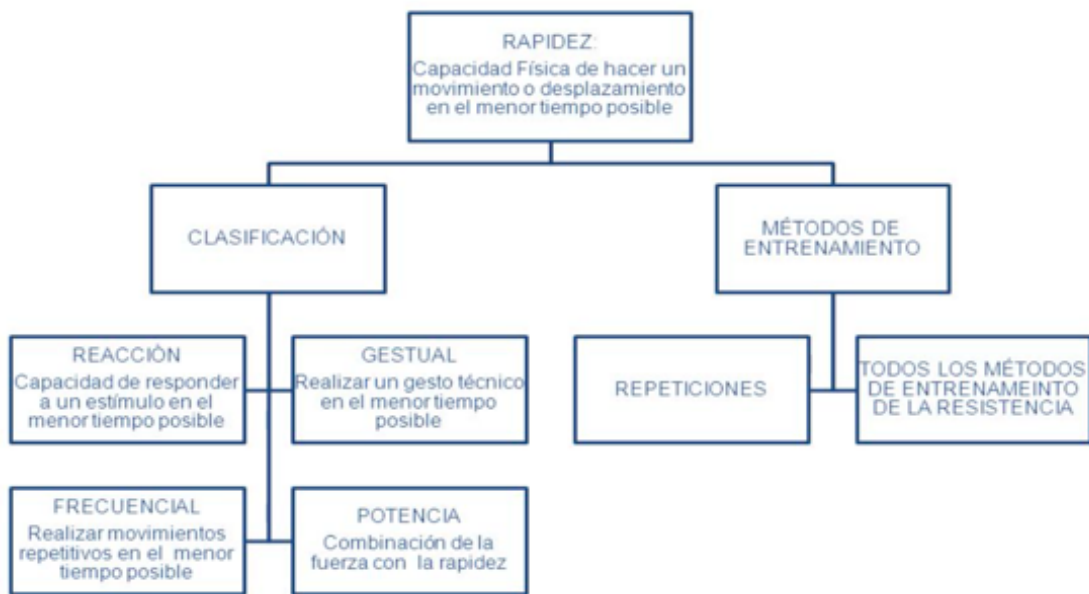
CLASES DE VELOCIDAD

- **Velocidad de Reacción:** Capacidad de reaccionar ante un estímulo (Visual, Auditivo, ...)
- **Velocidad de Ejecución:** Ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible. Ej.: Lanzar una pelota o realizar un pase.

Velocidad de traslación: Recorrer una distancia en el menor tiempo Ej.: Carrera de 60mts.

Velocidad de resistencia: Capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad Ej.: Correr 200mts





ACTIVIDAD:

1. Proponga 1 actividad por cada categoría hallada en estas guías, brinde 1 ejemplo por cada ítem de la capacidad condicional y física, óseo muscular y orgánica. Este ejemplo debe basarse en su experiencia.
2. Con sus propios conceptos y de manera resumida, defina que es fuerza, velocidad, rapidez y resistencia, láctica, aláctica, intervalo, cross, aeróbica, anaeróbica.
3. Realice un esquema gráfico diferente al planteado en estas guías para los 3 cuadros sinópticos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	BAJO 0.0 2.9	BÁSICO 3.0 A 3.9	ALTO 4.0 A 4.5	SUPERIOR 4.6 A 5.0
Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas.	No hace distinciones y conexiones relevantes. No establece conexiones entre temas y presenta más de 7 errores ortográficos.	Hace distinciones y conexiones relevantes muy básicas: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas. Hay máximo 7 errores ortográficos.	Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas y hay máximo cinco errores de ortografía.	Hace distinciones y conexiones relevantes: distingue aspectos que son diferentes o establece conexiones entre temas y tiene menos de tres errores ortográficos o de estilo
Ofrece ejemplos pertinentes.	No ofrece ejemplos.	Ofrece ejemplos muy básicos.	Ofrece ejemplos que cumplen con el criterio.	Ofrece ejemplos pertinentes.
Analiza todas las suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no.	No analiza las suposiciones e ideas de fondo y no logra establecer si la afirmación es sostenible o no.	Analiza las suposiciones e ideas de fondo parcialmente para establecer si la afirmación es sostenible o no.	Analiza la mayoría de suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no.	Analiza todas las suposiciones e ideas de fondo para establecer si la afirmación es sostenible o no.
Realiza una síntesis creativa completa.	No realiza una síntesis creativa.	Realiza una síntesis creativa muy parcial.	Realiza una síntesis creativa con pocos fallos.	Realiza una síntesis creativa completa.
Propone ideas nuevas como alternativa diferente.	No propone ideas nuevas como alternativa diferente.	Parcialmente propone ideas nuevas como alternativa diferente.	Propone más de 1 idea nueva como alternativa diferente.	Propone ideas nuevas como alternativa diferente.
Hace comparaciones generales.	No hace comparaciones generales.	Hace comparaciones generales de manera incompleta.	Hace comparaciones generales con pocos fallos.	Hace comparaciones generales.

