**TALLER DEL GRADO SEPTIMO**

* **Indicador de desempeño:** Realizo secuencias de movimiento con duración y cadencia preestablecidas.
* **Tema:** Capacidades físicas.

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

**CAPACIDADES FÍSICAS**

Es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el contenido que se le asigne a dicha condición. Esta condición se disminuye a través de una mala dieta alimenticia y la falta de ejercicio.



**Videos explicativos**

<https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>

<https://www.youtube.com/watch?v=eoPjFJqjyHw>

Actividad

1. Consulta el significado de las cuatro capacidades físicas, en cada capacidad física busca 4 deportes que prime dicha capacidad.
2. ¿Qué diferencia hay entre la fuerza y la resistencia? Lee sus significados y explica con tus propias. palabras.