

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO. 1ª EVALUACIÓN.

LA CONDICIÓN FÍSICA. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.

La Condición Física es el conjunto de cualidades o capacidades que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos.

Las Capacidades Físicas Básicas son aquellos factores o cualidades que nos permiten realizar movimientos de forma más fluida y eficaz.

Se denominan básicas porque son fundamentales para la realización de cualquier actividad física. Al igual que la capacidad intelectual y el resto de capacidades, todos nacemos con ellas, y aunque el punto de partida no sea el mismo, pues dependen de nuestra disposición genética, las podemos desarrollar con el entrenamiento.

Estas capacidades básicas son: **RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD y FLEXIBILIDAD.**

RESISTENCIA.

Es aquella capacidad física cuyo desarrollo nos permite realizar un trabajo físico de larga duración (carreras de larga duración, ciclismo, aeróbic, ...)

La resistencia puede ser **aeróbica** de no muy elevada intensidad, donde el trabajo permite un equilibrio entre el oxígeno que gastan mis músculos y el que yo absorbo.

La resistencia puede ser **anaeróbica**, donde la elevada intensidad del ejercicio implica que los músculos gastan más oxígeno que el que yo puedo absorber, acumulándose poco a poco un déficit de oxígeno en mi organismo que limitará el esfuerzo en breves minutos.

FLEXIBILIDAD.

Es la capacidad que nos permite realizar los movimientos con la amplitud necesaria. Está compuesta de dos elementos:

Elasticidad muscular. Es la capacidad de extensión del músculo y de volver a su nivel de estiramiento habitual.

Movilidad articular. Es la amplitud o capacidad de movimiento que en una articulación permiten las superficies articulares y sus ligamentos.

Nacemos con el máximo de flexibilidad y de forma natural la vamos perdiendo.

VELOCIDAD. Es la capacidad que nos permite realizar un recorrido o una acción en el menor tiempo posible.

Es una capacidad difícil de mejorar, tiene un alto componente genético.

FUERZA.

Es una de las capacidades físicas que más se pueden modificar con un entrenamiento adecuado.

Existe una fuerza absoluta que es la máxima fuerza que puede uno desarrollar y existe lo que llamamos fuerza relativa que es la fuerza en relación con nuestro propio peso.

CAPACIDAD	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
RESISTENCIA	Capacidad que nos permite soportar un esfuerzo prolongado.	Natación, bicicleta, remo, carrera, senderismo ...
FLEXIBILIDAD	Capacidad de realizar movimientos en su máxima amplitud.	Gimnasia rítmica, yoga, pasar vallas en atletismo ...
FUERZA	Capacidad necesaria para vencer una resistencia o mover un peso.	Levantar pesas, arrastrar a un compañero, lanzar un peso en atletismo ...
VELOCIDAD	Capacidad que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible.	Carrera de 50 m. , jugar a tenis de mesa, lanzarnos a salvar un balón de volei, ...