

Condición física

1º ESO



IES _____

Curso _____

Nombre: _____

Condición física y su relación con la salud.

Durante las próximas sesiones prácticas y con el apoyo de este documento, aprenderás cuales son las capacidades físicas básicas, cómo se manifiestan en tu organismo y qué relación tienen con tu salud. Lee atentamente.



Condición física es el **estado en que se encuentran nuestras capacidades físicas básicas**, el estado en general de todas ellas.

Por tanto nuestro primer cometido es distinguir qué son y cuáles son las capacidades físicas básicas presentes en el organismo.

Presentándotelas de forma sencilla, podemos afirmar que las capacidades físicas básicas presentes en el organismo son 4:

- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad.
- Flexibilidad.

Pero debes tener en cuenta que estas capacidades físicas no se presentan de forma aislada sino todas a la vez, y dependerá el predominio de una u otra para catalogar una actividad como de fuerza, o de resistencia, por poner un ejemplo.

Quizás de todas ellas, sea la velocidad la que menos repercusiones y efectos positivos tiene en nuestra salud, sin embargo es básica para poder practicar con éxito otras actividades, como baloncesto, fútbol o determinados juegos infantiles, por eso vamos también a aproximarnos a ella.

Cómo se manifiestan las capacidades físicas básicas

Básicamente podemos afirmar que las capacidades físicas básicas se manifiestan cada vez que realizamos un movimiento o ponemos en acción nuestro aparato locomotor, aunque no haya



movimiento (Vg. puedo hacer fuerza contra una pared y sin embargo, no me muevo).

La forma más común para distinguirlas es asociar cada capacidad a una actividad o deporte en concreto. Vamos a definir las brevemente y aclarar una serie de conceptos básicos de cada una de ellas.



La fuerza.

Para muchos autores y entrenadores, la fuerza es la única capacidad física básica, puesto que todo movimiento requiere una fuerza, por mínima que esta sea. Por tanto, podríamos definirla como **la capacidad del músculo de generar tensión**. Repetimos que, puede haber fuerza y no haber movimiento. ¿Qué sucede cuando echas un pulso?

Socialmente, se asocia la fuerza con el género masculino, pero debemos alejarnos de esta idea puesto que las capacidades físicas no entienden de género.

Los deportes representativos de la fuerza podrían ser la halterofilia, los lanzamientos de atletismo o algunos deportes tradicionales como el tira soga. Aunque cuando nosotros levantamos una maleta o ayudamos a llevar la compra también estamos generando fuerza.

La resistencia

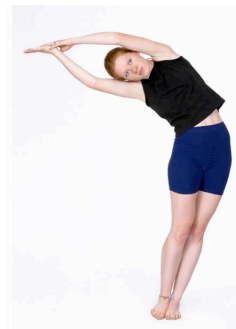


Por resistencia podríamos entender **capacidad que nos permite soportar la fatiga**, o bien, **capacidad de repetir muchas veces un movimiento**. Ambas definiciones serían válidas para aislarla y reconocerla.

La resistencia tiene efectos directos en el aparato cardiovascular y respiratorio y su desarrollo sistemático nos hará prevenir insuficiencias cardíacas o respiratorias y mejorar estados de asma o desórdenes respiratorios.

Notamos que trabajamos la resistencia cuando se acelera el pulso cardíaco o la frecuencia respiratoria. El ciclismo o el maratón son claros ejemplos.

La flexibilidad



La flexibilidad se diferencia fundamentalmente de las otras capacidades en que depende del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y no de los procesos metabólicos (capacidad de generar energía).

La definiríamos como la **capacidad de amplitud máxima de un movimiento en una articulación determinada**.

El trabajo de flexibilidad influirá directamente en tu postura corporal, evitando "vicios" y dotándote de una mayor capacidad de movimiento. Además debes tener en cuenta que si no la trabajas, cada vez serás menos flexible.

La velocidad



Probablemente oirás que ser más veloz no tiene nada que ver con estar más sano. Esta afirmación tiene parte de razón pero no del todo. Es cierto que se puede estar sano sin ser veloz, pero trabajar la velocidad te abrirá las puertas de muchísimas opciones saludables (deportivas, se entiende...).

La velocidad es:

- ★ La capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
- ★ Con un esfuerzo máximo.
- ★ Sin provocar fatiga.

Debes entender que ser más veloz te hará practicar mejor la mayoría de deportes.



¿Cuánto ejercicio debo hacer para estar sano?

Estar sano no se debe a hacer mucho ejercicio o poco sino a realizar el ejercicio adecuado a nuestra edad y a nuestro nivel previo de condición física. Es lógico pensar que lo que para un campeón olímpico no supone más que el calentamiento, a nosotros puede agotarnos para unos cuantos días.

Por ello es importante conocer nuestro estado de forma antes de aventurarnos a la práctica desmesurada de ejercicio físico. Para ayudarnos en esta labor existen los test de condición física. Son herramientas que, correctamente ejecutadas, nos ayudarán a valorar y conocer nuestro estado de forma.

Estos son los test que vas a realizar durante los próximos días y que tu profesro/a te explicará en clase. Apunta tus resultados.

Salto horizontal + lanzamiento de balón:

TEST 1: _____ + _____ TEST 2: _____ + _____

Test de carrera continua:

TEST 1: _____ minutos _____ segundos TEST 2: _____ minutos _____ segundos

Flexión anterior de tronco:

TEST 1: _____ cm TEST 2: _____ cm

30 metros lisos + Plate tapping:

TEST 1: _____ + _____ TEST 2: _____ + _____

No pierdas estos datos. Recórtalos y entrégaselos a tu profesor/a cuando te los pida... y sin hacer trampas.

NOMBRE: _____ CURSO: _____