

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

Departamento de Educación Física



La Condición Física

2º E.S.O.

CONDICIÓN FÍSICA

Entendemos por Condición física los **requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas**. La **Condición Física** (C.F.) es la suma de las cuatro Cualidades Físicas Básicas (C.F.B.) que posee el organismo para afrontar todo tipo de actividades físicas con la máxima eficacia y rendimiento

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

1.- RESISTENCIA

- **Concepto:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible.

Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.

- Depende principalmente del buen funcionamiento del corazón, de los pulmones, del sistema circulatorio y del grado de entrenamiento. Un corazón fuerte, bombea más cantidad de sangre en cada pulsación, así, ante la misma demanda de sangre (según la actividad), un corazón no habituado al esfuerzo deberá realizar más pulsaciones por minuto que uno entrenado.

- Clases de Resistencia:

.Resistencia aeróbica (orgánica): cuando soportamos esfuerzos prolongados de una intensidad media. La demanda de oxígeno (en sangre) que la actividad provoca está plenamente abastecida en cada momento. No se produce deuda (falta) de oxígeno que se deba recuperar después de terminar la actividad. Una vez cesa la actividad, y el sujeto queda en reposo, el ritmo cardíaco desciende a los niveles normales en un corto espacio de tiempo. Ejemplos: andar a paso rápido, correr, saltar a la comba, ir en bicicleta, nadar, ir de excursión, bailar, patinar, ejercicios con música, circuitos aeróbicos, juegos y deportes,... en definitiva, cualquier actividad que se efectúe a ritmo moderado.

.Resistencia anaeróbica: nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose por tanto, deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad. Al cesar el trabajo, el ritmo cardíaco (pulso) tarda en volver a la normalidad, pues en los músculos continúa faltando oxígeno (deuda acumulada) para recuperarse. Ejemplos: carreras de velocidad, saltos, lanzamientos.

2.- FUERZA

- **Concepto:** Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.

- **Clases de contracción muscular:**

Contracción **isotónica o dinámica** (con movimiento); supone el acortamiento o alargamiento del músculo con un correspondiente movimiento de las partes implicadas.

(Ejemplo: flexión y extensión de brazos en el suelo).

Contracción **isométrica o estática** (sin movimiento); es la fuerza máxima ejercida contra una resistencia inamovible. (Ejemplo: empujar contra la pared).

3.- FLEXIBILIDAD

- **Concepto**: Es la capacidad de realizar una extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada

- Depende de dos factores:

Movilidad articular: posibilidad que tienen las articulaciones de realizar el máximo recorrido.

Elasticidad muscular: posibilidad que tienen nuestros tejidos y músculos de estirarse y recuperar su forma cesada la fuerza que provocó la elongación.

4.- VELOCIDAD

- **Concepto**: Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Tiempo que se tarda en cubrir una distancia determinada (menor tiempo posible).

- **Tipos de velocidad**:

Velocidad de reacción: capacidad de reaccionar ante un estímulo (visual, auditivo,...).

Velocidad gestual: ejecutar un gesto correctamente en el menor tiempo posible. (Ejemplo: lanzamiento de un penalti en Balonmano).

Velocidad de desplazamiento: distancia recorrida en el menor tiempo. Espacio/Tiempo. (Ejemplo: carrera de 60m.).

Velocidad de resistencia: capacidad de resistir cierto tiempo la velocidad. (Ejemplo: correr 200m).

Efectos del trabajo de la condición física

EFFECTOS PRODUCIDOS POR EL EJERCICIO	CONSECUENCIAS EN LA VIDA PRACTICA
<ul style="list-style-type: none">-Mejora la coordinación-Aumenta la velocidad de reflejos.-Mejora la capacidad de reacción.-Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.	<ul style="list-style-type: none">-Se alcanza más rendimiento con menos esfuerzo.-El riesgo de accidente laboral o de tráfico disminuye.-El estado de ánimo mejora.-Disminuye la tendencia a las depresiones.
<ul style="list-style-type: none">-Las grasas del cuerpo disminuyen.-Los músculos se endurecen y toman forma.	<ul style="list-style-type: none">-El peso y el volumen disminuyen.-La forma del cuerpo mejora.
<ul style="list-style-type: none">-El volumen de sangre por pulsación aumenta.-El número de pulsaciones por minuto disminuye.-El tiempo de recuperación del ritmo normal, tras el esfuerzo se reduce.-El nivel de colesterol en la sangre se mantiene en límites normales.-El nivel de glucosa en sangre se mantiene en límites normales.-La calidad y elasticidad de los vasos sanguíneos mejora.-El riego sanguíneo generalmente mejora.	<ul style="list-style-type: none">-El riesgo de enfermedades cardíacas disminuye.-El sujeto puede soportar esfuerzos físicos y nerviosos sin que su corazón se resienta.-Se reduce una posible tendencia a la diabetes.-Se reduce el riesgo de formación de varices.
<ul style="list-style-type: none">-La capacidad vital aumenta.-El intercambio de gases en los pulmones mejora.	<ul style="list-style-type: none">-El sujeto puede soportar esfuerzos sin que su ritmo respiratorio se vea muy alterado.

<p>-La oxigenación de los tejidos mejora.</p>	<p>-La tendencia a fumar disminuye.</p>
<p>-Los músculos mejoran en elasticidad, fuerza y potencia.</p> <p>-Los huesos y ligamentos se fortalecen.</p> <p>-Las articulaciones aumentan la amplitud de movimiento.</p> <p>-Mejora la lubricación de los tejidos interarticulares.</p>	<p>-El rendimiento muscular aumenta.</p> <p>-El riesgo de lesiones por caídas disminuye, y en caso de producirse se recuperan más fácilmente.</p> <p>-Los movimientos ganan en amplitud, gracia y soltura.</p> <p>-Las deformaciones (leves) de columna y pies, y sus dolores se reducen o desaparecen.</p> <p>-Es más difícil la aparición de artritis o artrosis.</p>