LA CONDICIÓN FÍSICA

Al hablar de **condición física** en general, podemos hablar de estar en forma.

Una persona con una buena condición física es capaz de realizar esfuerzos sin agotarse fácilmente. Estos esfuerzos pueden ir desde estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deporte, etc.

La **CONDICIÓN FÍSICA** es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con eficacia. Debemos trabajar cada una de las capacidades que poseemos. A estas capacidades las llamamos **CAPACIDADES FÍSICAS** y son las siguientes:

Resistencia o capacidad de realizar un esfuerzo más o menos intenso durante el mayor tiempo posible.

Flexibilidad o cualidad que permite a las articulaciones realizar movimientos de gran amplitud.

Fuerza o capacidad de vencer resistencias o mover pesos utilizando un esfuerzo muscular.

Velocidad o capacidad de realizar movimientos o dar respuestas en el menor tiempo posible.

Además de estas cuatro, tenemos dos **CUALIDADES MOTRICES** fundamentales:

Equilibrio o capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo en contra de la gravedad.

Coordinación o capacidad que hace posible que realicemos movimientos de forma precisa, controlada y fluida. Es cuando lo que pensamos hacer y lo que nos sale en realidad se parecen lo más posible.

Por medio del entrenamiento, que es la práctica sistemática de ejercicios, y de unos hábitos de salud

adecuados (no fumar, descansar, comer equilibradamente o el calentamiento antes del ejercicio) podemos mejorar las capacidades físicas.