



Condición Física

7° y 8° Básicos 2020

Profesores:
Andrés Leyton
Thyare Tapia

Definición de Condición Física

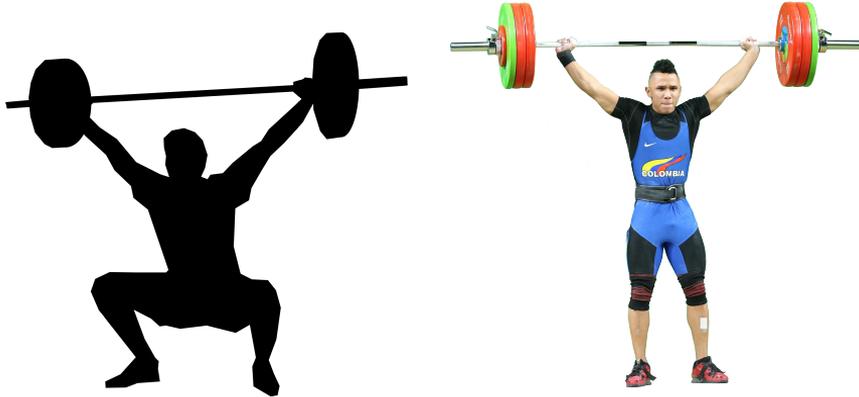
La condición física es el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se compone de 4 **Capacidades Físicas Básicas**; fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Cada disciplina debe estar compensada con las otras.

Definición Capacidades Físicas Básicas

“Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Autor: *Matveev*.



FUERZA



“La **fuerza**, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular”.

Porta (1988)

Ejemplos: levantar un peso,
arrastrar un objeto o empujar algo.

FLEXIBILIDAD



Según *Hahn*, la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la *movilidad articular* y *elasticidad muscular*, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren “Amplitud de Movimiento”.

RESISTENCIA



“La **resistencia** es aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad **física** que posee un cuerpo para soportar una **resistencia** externa durante un tiempo determinado”.

Porta (1988)

VELOCIDAD



“La **velocidad** es la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Torres, J. (1996)

¿Para qué desarrollamos nuestra condición física?

Un desarrollo óptimo de nuestra condición física en general tiene 3 grandes objetivos.

1. **SALUD:** Muchos estudios afirman que una mejora en nuestra condición física involucra una buena prevención de infartos y afecciones cardiacas, así como una buena capacidad respiratoria y un buen metabolismo.
1. **FUNCIONAL:** El desarrollo de las capacidades físicas me permitirá **MEJORAR** y progresar en cualquier deporte o actividad física que practique en mi tiempo libre, ya sea trotar, andar en bicicleta, jugar fútbol o básquetbol, correr con mi perro, etc.
1. **MENTAL:** El ejercicio físico regular genera que en mi cerebro se secreten sustancias que me generan un estado psicológico de bienestar y felicidad. Manteniéndome siempre activo y viendo que mi cuerpo es capaz de muchas cosas que antes no podía, mantendré un buen ánimo y una mente positiva.



CUERPO SANO,
MENTE SANA

