



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 4

Información

“LA CONDICIÓN FÍSICA”

Al conjunto de características que tiene nuestro cuerpo para reaccionar ante el ejercicio en un determinado momento lo llamamos **condición física**. De manera coloquial se utiliza la expresión estar en forma.

Una persona con una buena condición física disfrutará de las siguientes ventajas:

- Se cansará menos al hacer cualquier ejercicio.
- Sus músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles.
- Tendrá menos lesiones, tendrá menos enfermedades y tendrá más facilidad para relajarse y eliminar la tensión.

Los componentes de la condición física son las **Capacidades coordinativas y las Capacidades Físicas Básicas**.

Comenzaremos estudiando las Capacidades Físicas que son:

- La **fuerza** es la capacidad de levantar o mover grandes pesos.
- La **velocidad** es la capacidad de recorrer una distancia en muy poco tiempo.
- La **resistencia** es la capacidad de hacer ejercicio durante el máximo tiempo posible
- La **flexibilidad** es la capacidad de mover con amplitud nuestros músculos y articulaciones.

TU SALUD

- Una buena condición física mejora la salud, disminuyendo el riesgo de enfermarse y lesionarse.
- También aumenta la capacidad para realizar cualquier trabajo físico o intelectual.
- Por eso la Educación Física ayuda a conseguir una mejor calidad de vida

La Condición Física y el tipo corporal

Cada persona tiene una estructura distinta de los huesos, las articulaciones y los músculos. Eso influye en la condición física de cada individuo.

Existen tres combinaciones corporales básicas que facilitan determinadas actividades físicas y pueden perjudicar otras:

1. Personas gordas u obesas: Luchadores de sumo.
2. Personas delgadas: Corredores de maratón
3. Personas Atléticoas: Decatlón.

Las diferencias morfológicas y orgánicas entre el hombre y la mujer hacen que la condición física no sea la misma y por tanto el rendimiento deportivo sea desigual.