



# CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 5

**Información**

## “Las Cualidades Físicas y la salud”

*Recuerda que las Cualidades Físicas Básicas son: La Velocidad, la Resistencia, la Fuerza y la Flexibilidad.*

### TU SALUD

- La velocidad
  - desarrolla las fibras rápidas
  - mejora la concentración de las personas
  - ayuda a saber relajar los músculos que no intervienen en el movimiento.
  - mejora la coordinación general y específica, desarrollando el esquema corporal.
  - La velocidad puede producir muchas lesiones, sobre todo contracturas en la parte posterior del muslo. Es importantísimo realizar un buen calentamiento antes de hacer cualquier ejercicio que implique velocidad.
- La resistencia
  - desarrolla el volumen del corazón
  - aumenta el número de capilares y de alveolos
  - disminuye la grasa y el colesterol
  - desarrolla la capacidad de esfuerzo
  - disminuye la frecuencia cardiaca en reposo
  - ayuda a desterrar el tabaco como agente nocivo de la salud.
- La fuerza (consejos en relación con la fuerza)
  - Resulta más cómodo arrastrar objetos que empujarlos
  - Para trasladar objetos pesados, deben llevarse cerca del cuerpo.
  - cuando vayamos a levantar objetos, debemos mantener las piernas flexionadas y el cuerpo recto.
  - Para transportar objetos sobre la cabeza la columna debe mantenerse recta.
  - cuando llevemos peso es conveniente equilibrarlo entre los dos brazos.
- La flexibilidad
  - Disminuye y previene el riesgo de lesiones
  - Mejora la capacidad de contracción del músculo.
  - Aumenta la amplitud de movimiento de las articulaciones
  - Mejora el rendimiento físico y técnico
  - Proporciona una recuperación más rápida tras la fatiga.
  - Es de gran ayuda para la rehabilitación después de sufrir una lesión o enfermedad
  - Una buena flexibilidad ayuda a equilibrar la postura
  - Elimina dolores posturales cotidianos.