

UNIDAD DIDÁCTICA 3: "CONOCER NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA"

**Ficha de trabajo:
 LA CONDICIÓN FÍSICA**



Nombre y apellidos Alumno/a:		
Curso:	Grupo:	Fecha de entrega de la ficha:
Web de apoyo: http://elblogdenube2.wordpress.com/		

LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

La condición física es el término que usamos para referirnos a la "forma física" que en un momento dado presenta nuestro organismo. Como ya sabes, nuestro cuerpo constituye una "máquina perfecta" dotada además de sensibilidad y sentimientos. Pues bien, nuestra maquinaria corporal debe estar siempre "a punto" como si de un coche se tratara. Cuando es así, decimos que estamos en forma, lo que significa que tenemos una buena Condición Física. Por el contrario, si vemos que existen actividades que no realizamos con toda normalidad (por ejemplo, nos cansamos cuando subimos unas escaleras) entonces asumimos que no estamos en forma, y por tanto, nuestra condición física necesita mejorar.

Pero, ¿cómo podemos saber qué nivel de condición física tenemos? Si llevamos un coche al taller le harán diferentes pruebas para verificar que esté a punto o no. Un coche que cuando acelera no corre es un coche que claramente no tiene potencia y pierde velocidad. De modo semejante podemos analizar el estado de nuestra condición física mediante el análisis y la valoración de las Capacidades Físicas Básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), que son las que determinan nuestra forma física.

Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida sana y enérgica. Por eso, debemos mantenernos en forma porque nos ayudará a vivir de manera vigorosa y en ausencia de enfermedades.

Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nosotros como si de cualquier parte de nuestro cuerpo se tratara. La actividad física realizada habitualmente (entre 3 o 4 veces por semana, una hora u hora y media al día), una dieta sana y equilibrada, y el descanso adecuado (8 o 9 horas de sueño al día) constituyen los pilares básicos de unos hábitos saludables.

Por el contrario, debemos negarnos a introducir en nuestro organismo "venenos" tolerados socialmente, como el alcohol y el tabaco, y no digamos ya los que todos conocemos por las drogas.



¿PARA QUÉ MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA?

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- ☑ Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- ☑ Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- ☑ Se rinde más intelectualmente.
- ☑ Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- ☑ Mejora nuestra relación con los demás.



LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Como ya se ha dicho anteriormente, las Capacidades Físicas Básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física.

Cuando hablamos por tanto de Capacidades Físicas Básicas nos referimos a la Resistencia, la Fuerza, la Velocidad y la Flexibilidad, que nuestro organismo es capaz de desarrollar. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas tanto mejor será nuestra Condición Física.

Debemos medir nuestras capacidades físicas básicas con el propósito de saber nuestro estado de forma, es decir, nuestra condición física. Por ello, realizaremos distintas pruebas físicas para determinar el nivel que tenemos en resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Obviamente podemos compararnos con nuestros compañeros, y siempre habrá quienes consigan mejores marcas que nosotros, como también quienes consigan registros peores. Lo importante es tener siempre en cuenta cuáles han sido nuestros registros y qué tenemos que hacer para mejorarlas, porque de ese modo siempre seremos ganadores.



① LA RESISTENCIA

Entendemos por resistencia la capacidad de nuestro organismo para soportar esfuerzos de manera continuada. Es decir, aquella capacidad que nos permite realizar un ejercicio físico durante el mayor tiempo posible.

Existen dos tipos de resistencia, y que en los cursos siguientes aprenderéis a distinguirlos y entenderlos todavía mejor. Ahora, tan sólo debéis conocer que distinguimos entre:

Resistencia Aeróbica: la que nos permite realizar ejercicios de intensidad moderada durante mucho tiempo (hablamos de muchos minutos, incluso de horas). Ejemplo: realizar un largo recorrido en bicicleta.

Resistencia Anaeróbica: la que nos permite soportar esfuerzos de mayor intensidad, pero durante menor tiempo y por lo tanto nos cansamos pronto. Ejemplo: correr 200 metros a la mayor velocidad posible.

② LA FUERZA

La fuerza constituye la capacidad que tiene nuestro organismo para vencer o contrarrestar una determinada resistencia.



Transportar nuestra mochila con los libros de texto para las clases del día es un ejercicio de fuerza, ya que debemos contrarrestar el peso que supone la carga transportada en la mochila.

Es una de las cualidades más importantes desde el punto de vista del rendimiento deportivo. Pero además, es una capacidad muy importante para la salud, pues el simple mantenimiento de una postura corporal correcta implica un buen desarrollo muscular.

Existen diferentes tipos de fuerza, aunque a nosotros no nos interesa este curso conocerlas. Pero debemos diferenciar entre *Fuerza Máxima*, *Fuerza Resistencia*, y *Fuerza Velocidad*, que lo intentaremos haciendo un ejercicio práctico de esta ficha de trabajo.



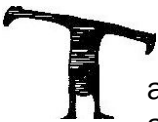
③ LA VELOCIDAD

La velocidad constituye la capacidad física básica que nos permite realizar un movimiento o una serie de ellos en el menor tiempo posible.

Si se trata de realizar un gesto, en el que tan sólo hay que ejecutar un movimiento, estaremos hablando de *Velocidad de Reacción*. En el mundo del deporte, este tipo de velocidad está presente en las salidas, por ejemplo, cuando Fernando Alonso espera a ver el semáforo en verde para pisar el acelerador y salir a toda pastilla. También diferenciamos la *Velocidad Gestual*, cuando un movimiento técnico lo hacemos muy rápido.

Por el contrario, hablamos de *Velocidad de Desplazamiento* cuando realizamos una serie de movimientos que se repiten cíclicamente en el menor tiempo posible. Es el caso de una carrera de velocidad, en la que el atleta debe recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

④ LA FLEXIBILIDAD



Constituye la capacidad que nos permite conseguir la mayor amplitud articular, con facilidad y soltura. Es decir, que nuestras articulaciones consigan abrirse tanto como sea posible. Ejemplo: practicar gimnasia rítmica o pasar una valla de atletismo.

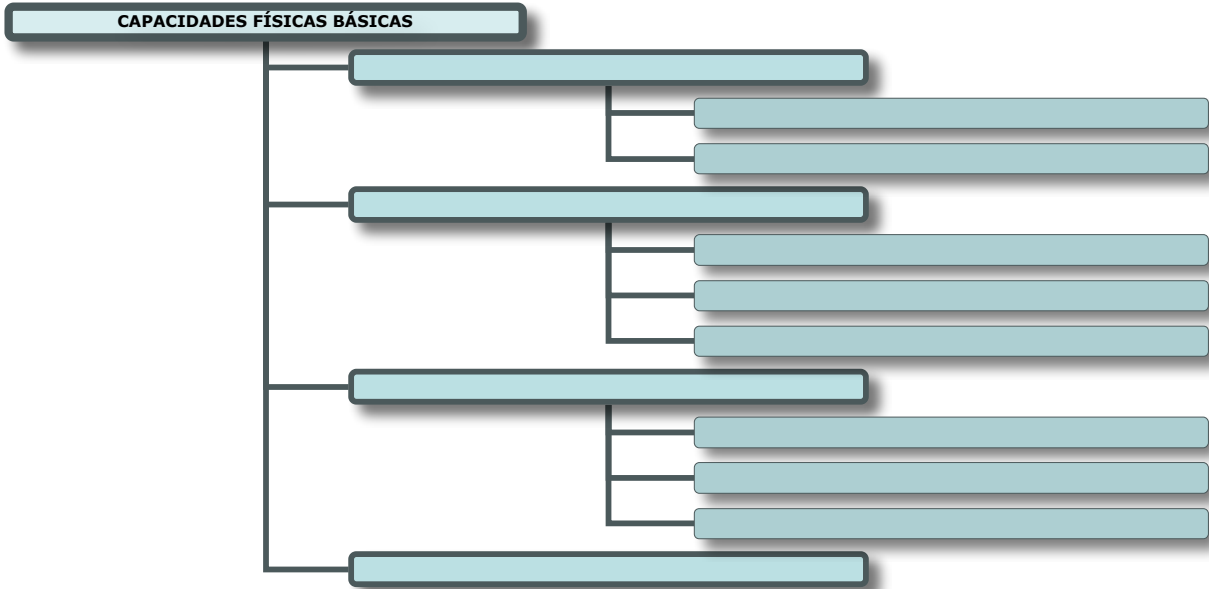
La Flexibilidad es una capacidad que posee sus mayores niveles cuando nacemos, y que vamos perdiendo día tras día. Por eso, debemos trabajarla para mantener un alto grado de movilidad articular.

Como vimos anteriormente, gracias al desarrollo intencionado de estas capacidades físicas (acondicionamiento físico) conseguiremos una buena condición física.

EJERCICIOS Y PRÁCTICAS



Haz un esquema con las 4 capacidades físicas básicas, indicando al lado los subtipos de cada una de ellas.



Completa el siguiente texto con las palabras que tienes en el recuadro. Encontrarás los huecos en los apuntes. Vuelve a releer y afianza tus conocimientos.

La _____ es el término que usamos para referirnos a la " _____ " que en un momento dado presenta nuestro organismo.
 Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida _____.
 Las _____ constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física.
 Realizaremos distintas _____ para determinar el nivel que tenemos en resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

condición física, forma física, capacidades físicas básicas, pruebas físicas, sana y enérgica



Escribe al lado de cada deporte la capacidad física básica que predomina en cada uno de ellos predominantemente (cual se da en mayor medida).

Maratón	
Halterofilia	
Carrera de relevos	
Gimnasia rítmica	
Ciclismo	
Lanzamiento de peso	
Natación sincronizada	
Voleibol	