Corporación Educ. San Sebastián
Escuela Básica "San Sebastián"
PADRE LAS CASAS
2335471

Profesor: Pablo Canales Martinez
Asignatura: Educación física y salud
curso: 4°, 5° y 6°

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CAPACIDADES FISICAS

En la práctica de deportes, educación física y ejercicios, se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla las capacidades física.

Las capacidades físicas determinan y condición la eficacia con la cual podemos realizar deportes, movernos y realizar cualquier actividad física. Estas capacidades son innatas y naturales, todas las personas las poseen en cierto grado.

Podemos identificar cuatro capacidades físicas básicas, las cuales son la Fuerza, Velocidad, resistencia y Flexibilidad.

Fuerza: La fuerza es la capacidad para oponernos o vencer algún tipo de resistencia (carga), ocupamos la fuerza para mover, levantar o transportar objetos pesados, el levantamiento olímpico de pesas es un deporte en donde su principal característica es la fuerza. Otros deportes como el rugby, la lucha y los lanzamientos en atletismo, requieren de una gran fuerza para ser realizados.

Deportista de Uzbekistán levantando 190kg en arranque, durante los juegos olímpicos de Rio de Janeiro

Velocidad: La velocidad es la capacidad que tenemos para desplazarnos de un lugar a otro los más rápido posibles y en el menor tiempo. Las carreras de 100mts planos en atletismo son un claro ejemplo de velocidad, en donde el deportista vencedor es que logra correr los 100mts en el menor tiempo posible. En atletismo, las carreras de 100mts, 200mts y 400mts se consideran pruebas de velocidad.

Usain Bolt, atleta Jamaicano, posee el record mundial en 100mts planos, con un tiempo 9,58ss

Resistencia: Es la capacidad que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. La resistencia nos permite realizar ejercicios y esfuerzos físicos cuando realizamos un deporte manteniendo el rendimiento. La maratón de 42 kilómetros es el deporte rey de la resistencia. Otros deportes como el ciclismo de ruta y el senderismo (recorrer cerros por largos trayectos) requieren de mucha resistencia física.

Algo de historia

En la antigua Grecia cuenta la historia que ocurrió la primera maratón, el mito dice que el nombre Maratón proviene de la leyenda de Filípides. Filípides era un mensajero griego, que habría sido enviado desde Maratón a Atenas para anunciar la victoria de su ejército frente a los persas en la Batalla de Maratón (490 A.C).

Movilidad: La Movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud. La movilidad depende de factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos. En deportes como la gimnasia se requiere una gran flexibilidad.

Deportista de gimnasia rítmica ejecutando un salto en spagat.

¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

La condición física es el estado físico en el cual se encuentra nuestro cuerpo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.