

ff- PRIMER TRIMESTRE**TEMA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD_1****1. DEFINICIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA**

Es el nivel de nuestra "forma" física. Coloquialmente se asocia a "estar en forma". Es un conjunto de capacidades que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzo físico.

A estas capacidades que componen la condición física se las denomina **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS** y son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Estas capacidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona.

Podemos medirla mediante pruebas que valoren el nivel de nuestras capacidades físicas. Actualmente podemos distinguir dos formas de entender la condición física:

2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hoy en día, existen numerosos estudios científicos que demuestran que las personas que realizan regularmente ejercicio, disponen de una mayor salud que las personas con vida sedentaria.

Entre otros muchos beneficios, puedes fijarte en los siguientes:

- Aumento del tamaño y la capacidad del corazón. Esto produce una mejora de la capacidad de transporte y llegada del oxígeno a la musculatura: la persona se cansa menos y además se recupera más rápido después de un esfuerzo.
- Aumento de la fuerza de la musculatura inspiratoria y espiratoria.
- Descienden los cúmulos de grasa a nivel subcutáneo (debajo de la piel): ayuda a controlar el peso ideal y evitar la tendencia a la obesidad.
- Se activan y desarrollan fibras musculares que permanecían en reposo o aletargadas, llegando a la hipertrofia (aumento de volumen) y fuerza muscular.
- Los ligamentos, los tendones y la musculatura se vuelven más extensibles, lo que mejora la postura, evitando los acortamientos y tensiones musculares.
- Mejora las funciones intelectuales, reduce los estados de ansiedad y eleva el estado de ánimo, proporcionando una sensación de bienestar.
- Regula el sueño y evita de esta manera el insomnio.



3. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD

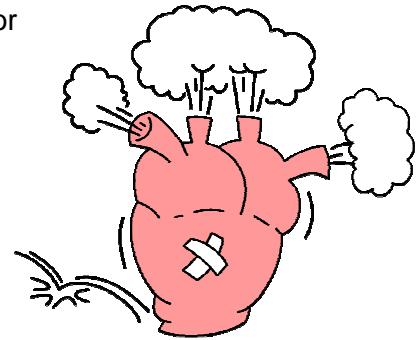
3.1. LA RESISTENCIA

3.1.1. DEFINICIÓN

"Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible"

3.1.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- Carrera suave
- Aeróbic
- Montar en bicicleta
- Andar a ritmo ligero
- Juegos de larga duración



3.1.3. RELACIÓN CON LA SALUD

Para que se produzcan beneficios en la salud, es fundamental trabajar a una intensidad adecuada, que vendrá determinada por la frecuencia cardiaca con la que estemos realizando el esfuerzo.

La frecuencia cardiaca es una que refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo físico realizado. Además, es un índice de la intensidad con la que estoy realizando un ejercicio: a mayor de pulsaciones por minuto mayor será el esfuerzo realizado. Por lo tanto, cuando estemos en reposo tendremos menos pulsaciones por minuto que cuando realizamos actividad física.

Para saber cual es nuestra frecuencia cardiaca, colocaremos los dedos y corazón en la arteria carótida (cuello) y contaremos el número de pulsaciones durante diez segundos, a continuación lo multiplicamos por seis, y sabremos cual es nuestra frecuencia cardiaca por minuto.



medida

número

índice

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA RESISTENCIA DE FORMA SALUDABLE:

- ✎ Progresar lentamente; hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración progresivamente.
- ✎ Es conveniente que la actividad física sea divertida. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- ✎ Es preferible correr por superficies blandas, como tierra o césped.
- ✎ No olvides realizar el calentamiento.
- ✎ Al finalizar la carrera es importante realizar unos estiramientos.
- ✎ Recuerda que debes llevar una indumentaria adecuada, y bien atadas las zapatillas deportivas.

También podemos utilizar otras formas de conocer nuestra frecuencia cardiaca:

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>ARTERIA RADIAL. Podemos tomar las pulsaciones durante 6 segundos y luego multiplicarlas por 10.</p> | <p>ZONA CARDIACA. Podemos tomar las pulsaciones durante 15 segundos y luego multiplicar por 4.</p> |
| <p>Otra forma de obtener el pulso, mucho más "tecnológica", es utilizar un cardifrecuencímetro o, lo que es lo mismo, un pulsómetro. Estos aparatos, no más voluminosos que un reloj, nos indican tanto las pulsaciones a las que trabaja nuestro corazón, como su ritmo medio, nos avisan con una alarma cuando nos pasamos de intensidad.., Son tan útiles, que hoy día cualquier deportista los utiliza para asegurarse que realiza sus entrenamientos de forma saludable para su corazón.</p> | |

3.2. LA FUERZA

3.2.1. DEFINICIÓN

"La capacidad de los músculos de desarrollar una tensión para vencer u oponerse a una resistencia"

3.2.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- ✎ Juegos de transporte con objetos poco pesados.
- ✎ Juegos de empujes y arrastres.
- ✎ Juegos de saltos.
- ✎ Juegos de lanzamientos.
- ✎ Juegos de locomoción y desplazamientos (carrera, trepa, , cuadrupedias).
- ✎ Deportes de adversario, como el Judo



3.2.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ☺ Aumenta la estabilidad de las articulaciones.
- ☺ Previene los dolores de espalda.
- ☺ Facilita el mantenimiento de posturas correctas.
- ☺ Aumenta el tono muscular.



RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FUERZA DE FORMA SALUDABLE:

- ⊙ Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- ⊙ Debes adoptar posturas correctas al realizar los ejercicios
- ⊙ El trabajo de abdominales es muy importante para un correcto mantenimiento de la postura.
- ⊙ Evita cargas excesivas sobre la columna vertebral.

3.3. LA VELOCIDAD

3.3.1. DEFINICIÓN

“La capacidad de realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.”

3.3.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

⚡ Juegos de desplazamiento, como relevos y persecución.

⚡ Juegos de reacción. Por ejemplo, salidas reaccionando ante distintos estímulos.

⚡ Juegos en los que tengamos que realizar movimientos rápidos de nuestros segmentos corporales. Por ejemplo, pases y lanzamientos (malabares)



3.3.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ⊙ Mejora la capacidad de reaccionar ante situaciones de la vida cotidiana.
- ⊙ Aumenta la masa muscular.
- ⊙ Mejora el funcionamiento del sistema nervioso.
- ⊙ Mejora la coordinación de nuestros movimientos.
- ⊙ Desarrolla los reflejos.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA VELOCIDAD DE FORMA SALUDABLE:

- ⊙ Cuando trabajes velocidad las pausas deben ser completas.
- ⊙ Es muy importante un buen calentamiento, ya que el riesgo de lesión muscular es elevado.
- ⊙ Intentar mantener siempre una buena técnica de carrera.
- ⊙ Controla también las pulsaciones, descansando lo necesario entre cada ejercicio.

3.4. LA FLEXIBILIDAD

3.4.1. DEFINICIÓN

“La capacidad que permite realizar movimientos de gran amplitud o de mover las articulaciones en sus límites más amplios”

Por lo tanto la flexibilidad, también conocida como amplitud de movimiento (A.D.M.) depende de:

- ✎ Elasticidad Muscular: Capacidad que tienen los músculos de estirarse y de volver a su posición inicial de reposo.
- ✎ Movilidad Articular: Capacidad de máxima movilidad que permite la articulación.

3.4.2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD

1. Estática: el estiramiento es mantenido durante un cierto tiempo 20 ó 30 segundos.
2. Dinámica: existe movimiento de la articulación con su máxima amplitud y el consiguiente estiramiento muscular.
3. Pasiva: Producido el estiramiento por fuerzas externas. ej. un compañero.
4. Activa: Se produce por la contracción de la musculatura.



3.4.2. ACTIVIDADES PARA SU DESARROLLO

- * Juegos y ejercicios en los que movamos las articulaciones con gran amplitud.
- * Deportes en los que predomine la amplitud de movimientos. Por ejemplo el kárate, gimnasia, danza.

3.4.3. RELACIÓN CON LA SALUD

- ✎ Permite mayor capacidad para desarrollar actividades cotidianas.
- ✎ Menos tendencia al dolor de espalda.
- ✎ Mejora la recuperación tras la realización de actividad física.
- ✎ Previene la aparición de lesiones.

RECOMENDACIONES PARA UN DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD DE FORMA SALUDABLE:

- ✎ Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva.
- ✎ Entrenarla con frecuencia: la flexibilidad se pierde si no se trabaja
- ✎ Evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes.