

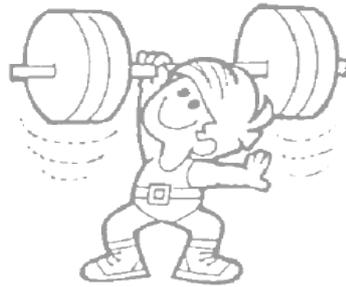
## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Se definen como las predisposiciones fisiológicas del ser humano factibles de medida y mejora y que permiten el movimiento y el tono muscular

Las Capacidades Físicas Básicas son: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

### 1.- FUERZA:

“ Es la tensión que manifiesta el músculo cuando se contrae para vencer una resistencia en un determinado tiempo “.



La Fuerza no debe trabajarse hasta los 16 – 17 años. Sólo mediante juegos y con cargas pequeñas

### 2.- RESISTENCIA:

“ Es la capacidad de realizar esfuerzos durante el mayor tiempo posible “.

Por ejemplo la Carrera de las Viñas



### 3.- VELOCIDAD:

“ Es la capacidad de realizar un desplazamiento, un movimiento o un gesto deportivo en el menor tiempo posible “

Podemos distinguir también la Velocidad de Reacción, que es el tiempo que se tarda en reaccionar a una señal, ya sea sonora, visual o táctil.



#### 4.- FLEXIBILIDAD:

“ Es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud. Depende de la movilidad articular y elasticidad muscular “

Es una capacidad involutiva, es decir, con la edad disminuye la flexibilidad. Por lo general las niñas tienen más flexibilidad que los niños.

Por ejemplo los ejercicios de estiramiento en la Vuelta a la Calma