

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 se clasifica en:

- Fuerza Velocidad: Es la capacidad de aplicar fuerzas en el menor tiempo posible. Por ejemplo multisaltos
- Fuerza Resistencia: Cuando la tensión muscular se prolonga mucho tiempo. Por ejemplo el remo
- Fuerza Máxima: Es la máxima fuerza que ejercemos en una contracción. Por ejemplo levantamiento de pesas.



La Fuerza Máxima no debe trabajarse hasta los 16 – 17 años.

2.- RESISTENCIA:

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

La Resistencia se clasifica en:

- Aeróbica: Consiste en soportar esfuerzos prolongados de poca intensidad. Por ejemplo la Carrera de las Viñas



- Anaeróbica: Consiste en soportar esfuerzos de gran intensidad en el mayor tiempo posible. Por ejemplo una carrera de velocidad de 200 metros.

En la edad escolar sólo es recomendable trabajar la Resistencia Aeróbica y siempre en base a juegos.

3.- VELOCIDAD:

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

Se clasifica en:

- Velocidad de Reacción: Es el tiempo que se tarda en reaccionar a una señal, ya sea sonora, visual o táctil.
- Velocidad de Desplazamiento: Consiste en recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Por ejemplo carrera de velocidad.



- Velocidad gestual: Es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible. Por ejemplo dar un puñetazo

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.