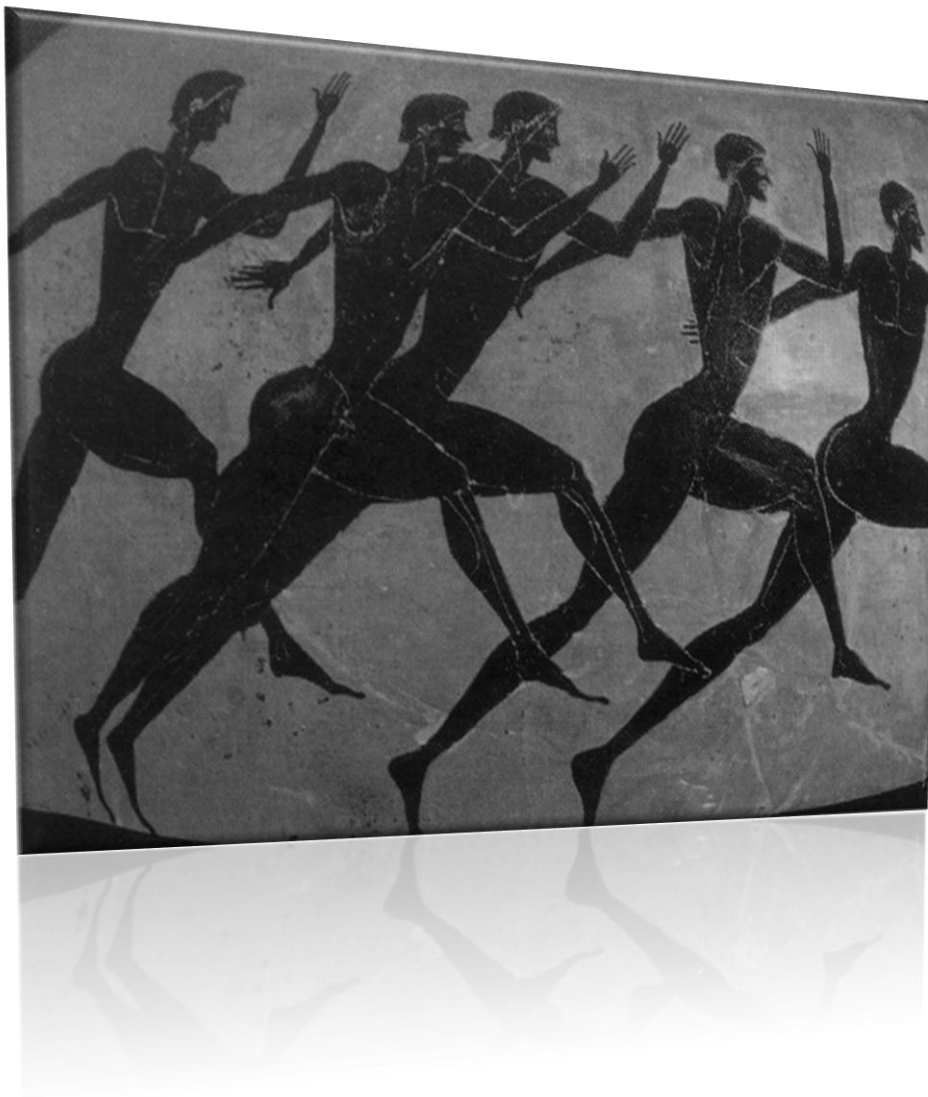


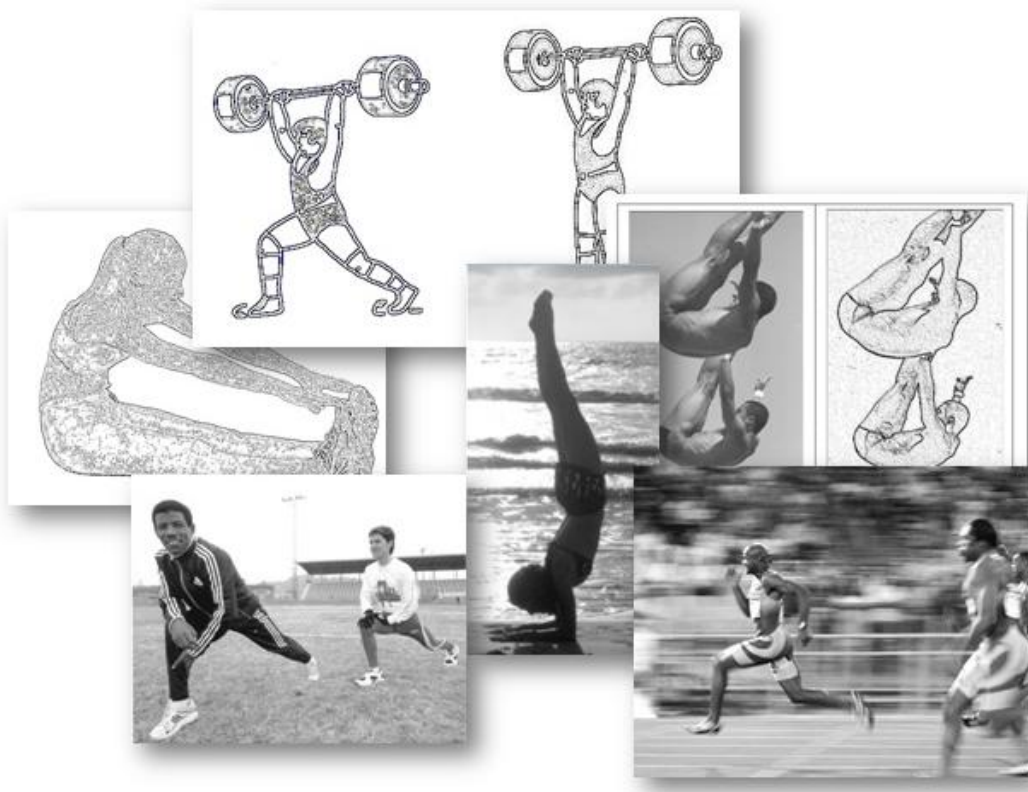
# Educación Física



EEPP SAFA DE BAENA

CURSO 2.012/13

# UD 5ª Las condiciones físicas.



## 5.0. Activación de contenidos previos

**¿Podrías nombrar la capacidad que tiene cada uno de los deportistas de la imagen?**

*Explica un poco tu respuesta.*

## UD 5ª. LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

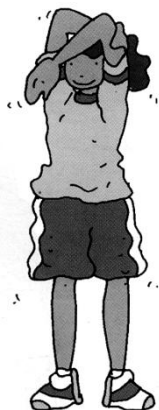
### Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

5.1. Expresa con tus propias palabras en el CA y representa esquemáticamente “**Hacemos ejercicios con los compañeros**”.

#### 1. Hacemos ejercicios con los compañeros.

1) **Extensión de brazos por los hombros.** Observa la ilustración: unimos las manos por detrás, tronco erguido, intentamos extender hacia atrás los brazos (hiper-extensión) y mantenemos unos segundos sin mover la espalda, volvemos a la posición inicial y *repetimos* tantas veces como hayamos decidido.

Podrás notar que algunos compañeros separan los brazos con más facilidad que otros. Es un ejercicio de **flexibilidad**.



2) **Flexión (trasera) de brazos por hombros.** El brazo se dobla por detrás de la cabeza, lo agarramos por el codo y presionamos para tensionar el hombro. Después alternamos con el otro brazo.

Es un ejercicio sencillo y bueno para descargar los hombros, lo haremos midiéndolo por segundos (entre 15 y 20 s).

3) **Flexión de pierna por la rodilla.** Es un ejercicio de estiramiento para las piernas (parte delantera del muslo o cuádriceps). Es básico y lo haremos durante 20 a 25 s con cada pierna.



4) **Extensión de tronco por la cintura.** Otro de los ejercicios básicos para el estiramiento de las piernas (este para la parte posterior del muslo o bíceps femoral). Sé muy cuidadoso en el mantenimiento de la posición en la que permaneceremos durante 20 a 25 s.



Observarás que unos compañeros tocan sin dificultad la puntera de los pies y otros no; no importa demasiado, mantén la posición hasta donde puedas e intenta cada vez un poco más.

5) **El trote.** La carrera suave es uno de los mejores ejercicios para trabajar la **resistencia**. Mejora nuestro corazón y pulmones, fortalece la musculatura de las piernas y del tronco, ayuda a “quemar” las grasas que se acumulan en nuestro cuerpo y, si la haces a tu ritmo, es una actividad agradable.



6) **Salto.** Los saltos son uno de los ejercicios más variados que existen: a pies juntos, libres, laterales, verticales, horizontales... Su entrenamiento es muy recomendado para resistencia y potencia, mejorando la musculatura de las piernas. Pero si tu forma física no es buena son muy fatigantes.

A continuación dos ejemplos de ejercicios de salto, en ambos casos los pies están juntos:



**Salto a pies juntos frontal y vertical.**



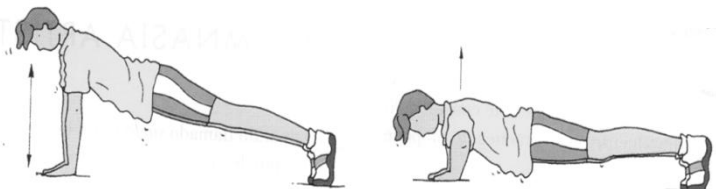
**Salto a pies juntos lateral y vertical**

7) **Desplazamiento supino.** Un ejercicio global, aunque lo vas a sentir más en los hombros y brazos. Es una buena actividad para entrenar la **fuerza**. Su nombre completo sería “desplazamiento sobre cuatro puntos de apoyo en supino”, es decir, procura no apoyar el trasero. También se le conoce como el “cangrejo”. Puedes desplazarte hacia delante o hacia atrás, incluso hacia los lados.



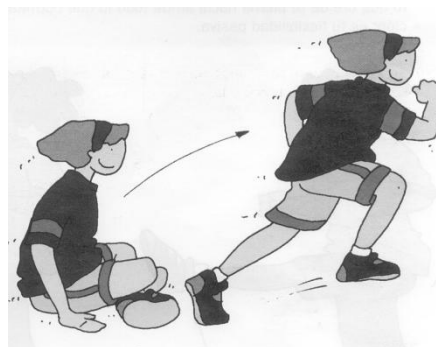
8) **Extensiones de brazos por codos.** Las mal llamadas “flexiones”. Procura ser cuidadoso en los detalles de las posiciones iniciales y finales, cuando se está cansado se tiende a “hacer trampas”.

Según lo que peses, puede ser un ejercicio *muy duro* o solo *duro*. Con él entrenas la fuerza de brazos, hombros y pecho.



9) **Salidas de velocidad.** Existen muchas variedades de este tipo de ejercicios para entrenar la **velocidad**. Puedes salir desde tumbado, sentado, de rodillas, de espaldas...

En este caso, vamos a practicar la salida desde sentado, con las piernas cruzadas.



10) **Carrera de acción.** La velocidad no es sólo “correr muy rápido”, también se puede ser veloz haciendo cosas (un regate, un pase, un lanzamiento...). Este ejercicio consiste en salir rápido desde un aro, “deshacer un nudo” de una cuerda que estará sobre la espalda y volver cuanto antes al aro.



## 2. Aprendo lo que hago.

### Tarea de Cuaderno del Alumno (CA) y Trabajo de entrega (T).

#### 5.2. Tarea. Resumen lo aprendido.

1. Contesta si es verdadero o falso y porqué: “Unos tienen unas condiciones físicas y otros tienen otras diferentes”.

2. Definición de condiciones físicas.

3. Clasificación y definición de las condiciones físicas básicas.

4. Consejos para trabajar cada una de las condiciones físicas.

5.3. Trabajo de entrega. Realiza una redacción en la que describas tu principal capacidad física. Justifica tu opinión.

#### 1. Definición y clasificación de las condiciones físicas.

*Las condiciones físicas son las cualidades que posee nuestro cuerpo y que nos permiten realizar muy diferentes actividades físicas y deportivas. Todos poseemos las mismas condiciones o capacidades físicas, lo que nos diferencia es su estado de forma; es decir, la cantidad y calidad de actividad que nos permiten hacer.*

Por ejemplo, todos somos veloces, pero no todos tenemos una forma física que nos permita correr los 100 metros en 10 segundos; todos somos resistentes, pero no todos tenemos un estado de forma para correr una maratón; todos tenemos fuerza pero no todos podemos levantar 150 kilos en arrancada; y así podríamos seguir con las demás condiciones físicas.

Las condiciones físicas están, más o menos, clasificadas. Se consideran **básicas** las siguientes:

- ⇒ **Resistencia:** es la capacidad que tiene nuestro organismo para realizar esfuerzos el mayor tiempo posible.
- ⇒ **Flexibilidad:** es la capacidad que tiene nuestro cuerpo para realizar movimientos amplios y con soltura. Depende de la amplitud de la articulación y de la elasticidad del músculo.
- ⇒ **Velocidad:** es la capacidad que tiene nuestro cuerpo que nos permite realizar actividades en el menor tiempo posible. Hay tres tipos de velocidad: de **desplazamiento**, de **reacción** y de **acción**.
- ⇒ **Fuerza-Potencia:** es la capacidad que posee nuestro cuerpo y que nos permite enfrentarnos a un peso gracias a la acción de nuestros músculos.

Además de estas condiciones básicas y elementales, existen otras muy importantes pero que ya están relacionadas con la técnica: la **coordinación** y el **equilibrio**.

#### 2. Consejos para entrenar las condiciones físicas básicas.

No es bueno especializarse desde joven en una sola condición física. A vuestra edad lo mejor es trabajarlas todas equilibradamente. De todas formas, en el juego se entrenan prácticamente todas las condiciones físicas, pero si queréis entrenarlas por separado deberíais seguir algunos consejos. El primero y principal que se va a repetir en todas es **realizar un buen calentamiento**.

**⇒ Resistencia:**

- Realiza un calentamiento suave.
- Busca terrenos no muy duros para correr (evita el asfalto).
- No corras *a tirones*, mantén un ritmo regular.
- Si puedes, utiliza unas zapatillas adecuadas y exclusivas.
- Realiza estiramientos cuando acabes y ejercicios de relajación.
- Tienes que tener mucha constancia y regularidad.

**⇒ Flexibilidad:**

- Realiza un calentamiento apropiado con cierta intensidad.
- Evita movimientos bruscos, empieza los ejercicios con suavidad.
- Trabaja todas las partes de tu cuerpo y los dos lados del mismo.
- Alcanza la sensación de “*estiramiento*”, pero no llegues al dolor.

**⇒ Velocidad:**

- Realiza un calentamiento intenso, sobre todo dirigido a las piernas si vas a correr.
- los esfuerzos deben ser breves con una buena recuperación o descanso entre ellos.
- Mantén siempre el nivel de esfuerzo.
- Si puedes, utiliza unas zapatillas adecuadas y exclusivas.
- Realiza estiramientos cuando acabes y ejercicios de relajación.
- No olvides que las posibilidades de lesiones musculares son frecuentes.

**⇒ Fuerza-Potencia:**

- Realiza un calentamiento intenso sobre los músculos que vas a trabajar.
- Trabaja todas las partes de tu cuerpo y los dos lados del mismo.
- Varía periódicamente los tipos de ejercicios y las pautas de entrenamiento.
- Aumenta poco a poco según tus posibilidades: repeticiones, peso...
- Realiza estiramientos cuando acabes y ejercicios de relajación