

Conocemos a las capacidades físicas básicas como **los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física**. Las capacidades físicas básicas se suelen dividir en: RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD:

1. LA RESISTENCIA

Es la capacidad para **soportar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible**. Existen dos tipos de resistencia: Resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

- Resistencia aeróbica:** aquella que supone esfuerzos prolongados de baja intensidad y no existe deuda de oxígeno.
- Resistencia anaeróbica:** aquella que supone esfuerzos de alta intensidad y donde existe deuda de oxígeno.



2. LA FUERZA

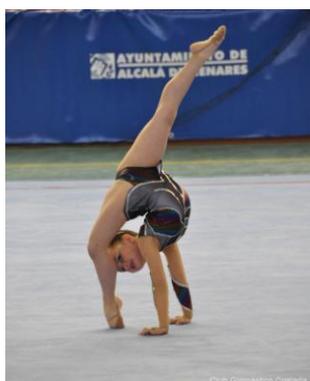
Es la capacidad de **vencer una resistencia a través de una acción muscular**. Existen tres tipos de fuerza: Fuerza máxima, fuerza resistencia y fuerza velocidad.

- Fuerza máxima:** La máxima fuerza que tiene un individuo de realizar una fuerza superior a la normal.
- Fuerza resistencia:** el tiempo que es capaz de soportar un músculo repetidas contracciones musculares.
- Fuerza velocidad:** capacidad de un músculo de moverse a la máxima velocidad.

3. LA VELOCIDAD

Es la capacidad que tiene el individuo de **ejecutar movimientos en el menor tiempo posible**. Existen tres tipos de velocidad.

- Velocidad de reacción:** Capacidad de reaccionar lo antes posible ante un estímulo (sonido, tacto...).
- Velocidad gestual:** capacidad de realizar un gesto en el menor tiempo posible.
- Velocidad de desplazamiento:** capacidad de correr una distancia en el menor tiempo posible.



4. LA FLEXIBILIDAD

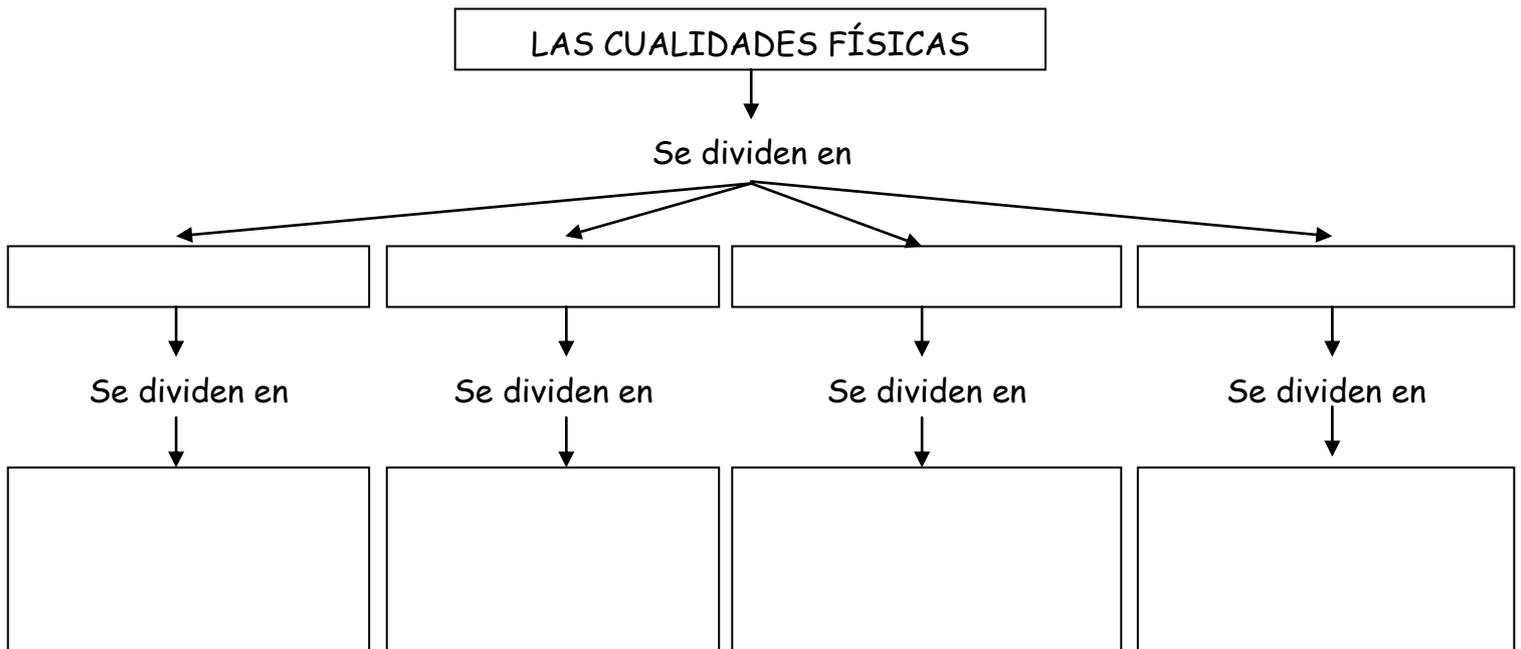
Es la capacidad que tiene el individuo de **realizar movimientos amplios**. Existen dos tipos de flexibilidad:

- Flexibilidad estática:** Habilidad para ampliar lo máximo posible un músculo. Por ejemplo, el estiramiento en vertical de una pierna.
- Flexibilidad dinámica:** Habilidad para unir varios movimientos flexionados. Por ejemplo, los movimientos que se realizan en gimnasia rítmica.

1. Contesta a las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué son las Capacidades Físicas Básicas? ¿Para qué sirven? ¿Cuáles son?
- b. ¿En qué consiste la Resistencia? ¿Cuántos tipos de resistencias conoces?
- c. ¿En qué consiste la Fuerza? ¿Cuántas clases de fuerzas conoces?
- d. ¿En qué consiste la Velocidad? ¿Cuántas clases de velocidad conoces?
- e. ¿En qué consiste la Flexibilidad? ¿Cuántas clases de flexibilidad conoces?

2. Completa este esquema:



3. Relaciona estos deportes con la o las capacidades físicas más importantes para su ejecución.

Atletismo	RESISTENCIA	Tenis
Gimnasia rítmica	FLEXIBILIDAD	Piragüismo
Fútbol	VELOCIDAD	Natación
Levantamiento de peso	FUERZA	Ciclismo
Balonmano		