

CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES

Les **Capacitats Físiques Bàsiques** són innates a les persones i estan presents en totes les activitats físiques i motrius que podem realitzar. Solen actuar conjuntament i es poden mesurar i millorar a través de l'entrenament.

Les **Capacitats Físiques Bàsiques** són 4: Força, Velocitat, Resistència, Flexibilitat.

FORÇA I FLEXIBILITAT

Encara que existeixen diferents tipus de **Força**, en general podem dir que **és la quantitat de moviment que fem en una contracció muscular**. La força augmenta ràpidament amb l'entrenament i es perd a poc a poc.

També hi ha diferents tipus de **Flexibilitat**, però en general diem que **és la capacitat que té una articulació de realitzar el major moviment possible, sense produir lesions**. Disminueix amb l'edat i s'ha d'entrenar.

Són capacitats contràries.

És a dir, quanta més força té una persona, menys flexible és. I al revés.

■ TRIA LES AFIRMACIONS CORRECTES SOBRE LES CFB:

☐	El nivell de les Capacitats Físiques Bàsiques serà millor quan més entrenada estiga la persona.
☐	El nivell de les Capacitats Físiques Bàsiques no es pot mesurar.
☐	La força té relació en la contracció dels músculs.
☐	La força augmenta molt ràpid si la entenes.
☐	La flexibilitat té relació en el recorregut que pot fer una articulació sense trencar-se.
☐	La flexibilitat no s'ha d'entrenar perquè es manté igual tota la vida.
☐	Si una persona entrena molt la flexibilitat, tindrà menys força.

■ MIRA EL VÍDEO ENTRE ELS MINUTS 6 I 13. PENSA I CONTESTA:



Per a realitzar este número, les artistes combinen força i flexibilitat. Han trobat un punt en el seu entrenament que les permet combinar una gran força amb una gran flexibilitat. Per tant, encara que força i flexibilitat siguin contràries, no vol dir que no es puguin combinar amb resultats espectaculars.

Però a banda de força i flexibilitat, aquestes artistes necessiten més capacitats, habilitats...
Tria 4 opcions que cregues que són molt importants per a realitzar els moviments de l'espectacle.

☐	Han de ser molt àgils.	☐	Han de tindre una gran capacitat de concentració.
☐	Han de ser molt guapes.	☐	Han de dominar els llançaments.
☐	Han de tindre molta coordinació.	☐	Han de vestir a la moda.
☐	Han d'entrenar molt poc.	☐	Han de tindre molta rapidesa en el moviment.