

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: CONCEPTOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD

Capacidad que
tiene el organismo
para soportar una
actividad
prolongada.

Capacidad de
realizar movimientos
con la máxima
amplitud, con
facilidad y soltura.

Capacidad de
oponerse o vencer
una resistencia.

Capacidad que nos
permite realizar
movimientos en el
menor tiempo posible

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: ÓRGANOS Y SISTEMAS DEL CUERPO IMPLICADOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD

El corazón, los pulmones y el sistema cardiorrespiratorio.

Los músculos (su capacidad de estiramiento máximo) y las articulaciones.

Los músculos y su posibilidad de contracción.

Los músculos y el sistema nervioso

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

FUERZA

Ciclismo, maratones,
natación, remo,
triatlón...

VELOCIDAD

Gimnasia rítmica,
patinaje, danza,
golf, yoga...

RESISTENCIA

Halterofilia,
lanzamientos, judo,
sumo...

FLEXIBILIDAD

Carreras de 100, 200
y 400 en atletismo,
esgrima

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: TIPOS DE EJERCICIOS

ARRASTRA CADA DEFINICIÓN AL APARTADO QUE CORRESPONDA

FUERZA	VELOCIDAD	RESISTENCIA	FLEXIBILIDAD

Se realizan ejercicios de estiramiento muscular y de movilidad articular. Deben ser amplios y hasta el final del recorrido.

Intervienen grandes masas musculares. Mejoras el sistema cardiovascular y respiratorio. Suelen durar más de tres minutos.

Se deben realizar movimientos muy rápidos o desplazamientos muy cortos y muy rápidos, o reaccionar a estímulos.

Se contrae la musculatura para vencer un peso, ya sea externo (compañero, balón medicinal, pared, pesas...) o el propio peso del cuerpo (flexiones, abdominales, etc.)

JUEGOS Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

COLOCA CADA JUEGO EN LA CAPACIDAD FÍSICA QUE TRABAJA

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD



TIRO DE SOGA



TWISTER



POLIS Y CACOS



EL PAÑUELO



¿DE QUE DEPENDE TU CONDICIÓN FÍSICA?



VERDADERO O FALSO: SEÑALA LAS FRASES QUE CREES SON VERDADERAS

TENEMOS PEOR CONDICIÓN
FÍSICA SI NO HACEMOS
EJERCICIO, TENEMOS UNA MALA
NUTRICIÓN Y CONSUMIMOS
TABACO Y ALCOHOL

LOS GENES NO INFLUYEN EN
TENER UNA MEJOR CONDICIÓN
FÍSICA

LA EDAD Y EL SEXO INFLUYEN
EN LA CONDICIÓN FÍSICA, A
CADA EDAD LE CORRESPONDE
UN DESARROLLO FÍSICO

LA COORDINACIÓN DEL
SISTEMA NERVIOSO NO ES
IMPORTANTE PARA TENER UNA
MEJOR CONDICIÓN FÍSICA

LAS CAPACIDADES PSÍQUICAS Y
LA EXPERIENCIA PREVIA
TAMBIÉN INFLUYEN PARA
TENER UNA MEJOR CONDICIÓN
FÍSICA