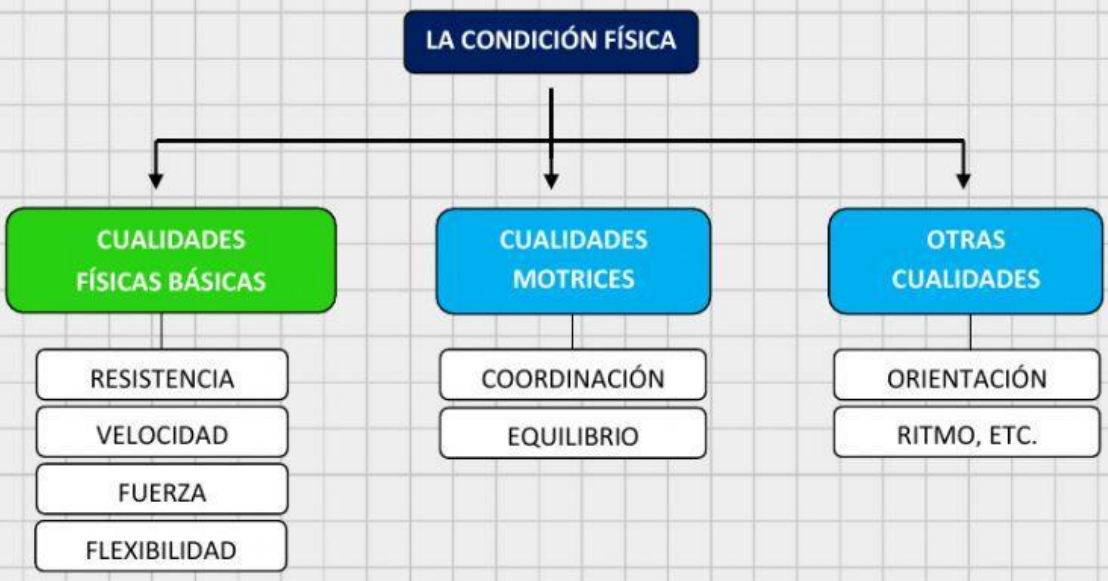
LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

La condición física de las personas (es decir, si "estamos en forma") está marcada por el grado de desarrollo de una serie de cualidades entre las que se encuentran las 4 cualidades físicas básicas: La fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad:



Las cualidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

RESISTENCIA: Es la capacidad que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible y recuperarnos más rápidamente después de los esfuerzos. Es una de las cualidades físicas más relacionadas con la salud: el buen desarrollo de esta cualidad se relaciona con la mejora cardiovascular, prevención de infartos así como la mejora respiratoria, eliminación del estrés, mejoras metabólicas, etc.

VELOCIDAD: Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

FUERZA: Es la capacidad del ser humano de vencer u oponerse a un peso o resistencia externa a través de la contracción de los músculos

FLEXIBILIDAD: Es la capacidad en la que están implicados articulaciones y músculos y que permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

LIVEWORKSHEETS

¿Serías capaz de decir cuál es la cualidad física básica que más se utiliza en cada uno de los siguientes deportes?:

¿Verdadero o Falso?

	VERDADERO	FALSO
Tenemos peor condición física si no hacemos ejercicio.	☐	☐
El consumo de alcohol y/o tabaco perjudican nuestra condición física.	☐	☐
La edad y el sexo influyen en la condición física.	☐	☐
Una mala nutrición afecta a nuestra condición física.	☐	☐
La condición física está muy relacionada con la genética.	☐	☐

LIVEWORKSHEETS

¿SABÍAS QUE…?

- Mientras estéis en periodo de crecimiento la FUERZA hay que trabajarla de manera global, nada de pesas y cargas fuertes porque podría frenar vuestro crecimiento. Todo a su tiempo, primero creced y luego al gimnasio si queréis.
- Respecto a la FLEXIBILIDAD, es muy importante estirar a diario para mantener esta cualidad en forma, se pierde año a año y es de las que más influyen junto a la resistencia en una buena salud física.
- Respecto a la VELOCIDAD, está muy relacionada con la FUERZA de manera que si trabajamos una aumenta también la otra. Al igual que la flexibilidad se pierde también si no se trabaja a diario.

Test de Ruffier-Dickson:

El Test de Ruffier es una prueba que se realiza para medir la resistencia cardiaca al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física en las personas.

1.- Toma tus pulsaciones por minuto en reposo (valor P0)

2.- Haz 30 flexiones intensas

3.- Toma inmediatamente tus pulsaciones por minuto (valor P1)

4.- Toma tus pulsaciones un minuto después (valor P2)

5.- Coloca los valores obtenidos en la fórmula y calcula:

$$\frac{\underbrace{\square}_{Po} + \underbrace{\square}_{P1} + \underbrace{\square}_{P2} - 200}{10} = \square$$

Valores de resistencia cardiovascular

Menor de 1: Magnífico: como un deportista
De 1 a 5: Muy bueno
De 5 a 10: Normal
De 10 a 15: Bajo: refuerza tu corazón.
Mayor de 15: Muy bajo: acude al médico

LIVEWORKSHEETS