

CONDICIÓ FÍSICA

La **Condició Física** és l'habilitat que té una persona de realitzar diàriament activitat motriu amb efectivitat, retrassant al màxim l'aparició de la fatiga i sense lesionar-se. Depèn del nivell de Capacitats Físiques Bàsiques, d'habilitats com l'equilibri i la coordinació motriu i de la mentalitat que té cada persona.

Recorda que les **Capacitats Físiques Bàsiques** són 4: Força, Velocitat, Resistència i Flexibilitat.

RESISTÈNCIA I VELOCITAT

Existeixen diferents tipus de **Velocitat**, però en general podem dir que **és la rapidesa en la que una persona fa un moviment o es desplaça**.

També hi ha molts tipus de **Resistència**, però en Educació Física ens referim a **la capacitat que té la persona de relitzar un esforç durant el major temps possible**.

Segons l'esforç que fem, la resistència pot ser:

Resistència Anaeròbica: si l'esforç és molt intens i dura poc de temps.

Resistència Aeròbica: si l'esforç és poc intens però dura molt de temps.

TRIA LES AFIRMACIONS CORRECTES SOBRE EL QUE ACABES DE LLEGIR:

☐	Quant millor siga la Condició Física d'una persona, menys es cansarà.
☐	Quant millor siga la Condició Física d'una persona, més es lesionarà.
☐	Podem millorar la nostra Condició Física si entrenem la força, la velocitat, la resistència, la flexibilitat i les habilitats i coordinació motrius.
☐	La Velocitat és lo ràpid que pot correr una persona.
☐	Un exemple de Resistència Anaeròbica ,és quan en una carrera estàs arribant a la meta i fas un sprint a tope per a adelantar a qui portes davant.
☐	Un exemple de Resistència Aeròbica és quan vas donant voltes a la marxeta al camp durant 10 minuts.

EXPERIMENTA I REFLEXIONA:

Pensa en un recorregut planet i sense obstacles que pugues fer ara mateixa. Per exemple, de la porta de casa al cantó, o des d'un punt a un altre de la casa...

Ves i torna caminant. Comprova't les pulsacions. Ara ves i torna corrent. Comprova't les pulsacions.

Completa les afirmacions següents amb la paraula correcta segons el que acabes d'experimentar.

- a) En la Resistència Anaeròbica, les pulsacions són _____ perquè es fa un esforç
- b) En la Resistència Aeròbica, les pulsacions són _____ perquè es fa un esforç

Vols una pista? Pensa com era la intensitat de l'esforç quan has caminat i quan has corregut. És la mateixa?

- c) Creus que un mateix exercici pot ser Aeròbic o Anaeròbic segons la intensitat en que el faça la persona?

APLICA LA LÒGICA:

Com ja hem dit, hi ha diferents tipus de Velocitat. Pensa i arrastra cada casella fins al seu lloc a la graella. Respecta els colors per a que et conte bé l'activitat (groc en groc, verd en verd...).

VELOCITAT GESTUAL	VELOCITAT DE REACCIÓ	VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT
És anar d'un lloc a un altre en el menor temps possible	És fer un gest en el menor temps possible	És fer un moviment molt ràpid després d'una senyal
Exemple: quan comença una carrera Preparats, llestos... JA!!!	Exemple: quan volem arribar en primer lloc a la meta	Exemple: quan en futbol es fa un regat per a anar-se'n del rival