

TEMA 1. Primero E.S.O.

Cualidades físicas del movimiento

Se denominan cualidades físicas básicas a las diferentes características innatas o adquiridas que permiten realizar movimientos físicos.

Las cualidades físicas básicas son: la Fuerza, la Resistencia, la Flexibilidad y la Velocidad.

1.- La Fuerza

Es la capacidad que tiene el músculo de contracción frente a una resistencia tanto externa como la de mi propio cuerpo

Métodos de entrenamiento de la Fuerza:

Para entrenar la fuerza podemos utilizar dos tipos de cargas:

Cargas internas: utilizar nuestro propio peso para realizar repeticiones (ejemplo: abdominales, flexiones de brazos en suelo, etc)

Cargas externas: utilizar pesos externos o el peso de algún compañero.

El número de repeticiones de los ejercicios debe ser alto y la cantidad de carga baja. No es conveniente entrenar sistemáticamente la fuerza antes de los 16 años para evitar limitaciones en el crecimiento.

2.- La Resistencia

Es la capacidad de nuestro cuerpo para soportar el esfuerzo de una actividad física prolongada.

Métodos de entrenamiento de la Resistencia.

- . Carrera continua, mínimo 10 minutos.
- . Circuitos por espacios naturales.
- . Interval-training. Carrera continua con cambios de ritmo adecuados al nivel y a la edad.
- . Fartleck. Carrera continua / ejercicios variados / carrera continua / ejercicios variados. etc.
- .

3.- La Flexibilidad

Es la capacidad física básica que consiste en poder estirar al máximo los músculos sin sentir dolor.

FACTORES QUE DETERMINAN LA FLEXIBILIDAD:

MOVILIDAD ARTICULAR: es la capacidad de movimiento que tiene una articulación. Esta posibilidad de movimiento depende de la configuración de cada articulación (segmentos óseos que la forman, tendones, ligamentos y otros elementos articulares).

ELASTICIDAD: es la capacidad motriz que permite al músculo elongarse hasta cierto límite y recuperar la forma inicial. Los tejidos articulares (tendones, ligamentos, músculos, etc.) que conforman la articulación pueden estirarse y acortarse; pero la elasticidad más importante que hay que tener en cuenta es la elasticidad muscular. Los músculos pueden estirarse cuando se relajan.

4.- La Velocidad

En sentido general, podemos entender velocidad como la capacidad de hacer uno o más movimientos en el menor tiempo posible.

Métodos de entrenamiento de la Velocidad

El entrenamiento de la velocidad se basa en tres principios que son:

- a.- Intensidad máxima (100 % o mas).
- b.- Corta duración de la tarea (en segundos).
- c.- Repeticiones con descansos duraderos.

Beneficios de la actividad física:

Sobre el sistema cardiovascular

- El corazón se fortalece

Sobre el sistema Respiratorio

- Mejora la capacidad respiratoria
- La sangre en los pulmones capta mas cantidad para transformar el oxígeno.

Sobre nuestra constitución corporal

- Mejora nuestro organismo porque hay menos cantidad de grasa en la sangre

Índice Máximo Cardíaco

Es el número de pulsaciones por minuto que una persona puede alcanzar sin peligrar su vida.

ICM = 220 – Edad. EJEMPLO: UN JOVEN DE 15 AÑOS TENDRÁ UN ICM DE 220-15:: 205 PPM



RESISTENCIA



FUERZA



VELOCIDAD



FLEXIBILIDAD