|  |  |
| --- | --- |
| LA POESIA PUERTA DE LA CREATIVIDAD: DESCRIPCIÓN GENERAL DEL ... | **Institución Educativa Técnica Empresarial Miguel de Cervantes Saavedra**  |
| ***Educación por ciclos***  |
| ***Educación física***  | **AÑO 2021** |
| ***GUÍA 2 : Condición física***  |

**Nombre\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ciclo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 ***LA CONDICIÓN FÍSICA Y CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS***

Cuando hablamos de condición física general, pensamos en seguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: "estar en forma". Si estamos en forma podemos afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito. Esto significa que nuestra condición física es óptima. Tener una buena condición física incide en nosotros de forma global. Fíjate bien en estos ejemplos:

Si tu condición física es buena, tu salud en general será mejor y, además, tendrás menos riesgo de lesionarte. Esto aumenta tu calidad de vida.

Una condición física óptima hará que te enfrentes a las tareas diarias (estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deporte) sin cansarte demasiado e, incluso te sobrarán energías para disfrutar de tu tiempo libre y para enfrentarte a los imprevistos que surjan (una carrera inesperada para coger el autobús).

Una condición física favorable implicará que te sientas mucho más seguro de ti mismo y que te enfrentes a la vida con más optimismo. No necesitarás pedir ayuda constantemente porque te valdrás por ti mismo la mayoría de las veces.

Existen determinadas causas que limitan nuestra condición física o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente: la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y el consumo de tabaco y alcohol. Todas ellas pueden tener como consecuencia el empobrecimiento de la capacidad cardiaca, la propensión a las lesiones, la tendencia a la obesidad y otras muchas que perjudican la salud y que se van manifestando poco a poco: ligera pérdida de fuerza y de flexibilidad, aumento de las pulsaciones por minuto, respiración acelerada al mínimo esfuerzo, dolores de espalda, etcétera.

Ahora te preguntarás si la condición física es algo con lo que ya nacemos o si podemos hacer algo para mejorarla. La respuesta tiene algo de las dos facetas. Al nacer tenemos marcados algunos factores que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena o excelente. Sin embargo, no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la condición física depende del trabajo que realicemos para mejorarla.

En otras palabras, si quieres llegar a tu máximo nivel de condición física tienes que trabajarla. Ahora se plantea la siguiente pregunta: ¿qué puedo hacer yo para mejorar o aumentar mi condición física? Lo primero que debes saber para entender la respuesta es que la condición física consta de una serie de componentes que vamos a estudiar por separado. Estos componentes se denominan ***cualidades.***

***CLASIFICACIÓN DE CAPACIDADES O CUALIDADES FÍSICAS***

Debemos hacer una distinción entre Capacidades Físicas Básicas (factores que permiten la ejecución de movimientos) y Capacidades Coordinativas o Cualidades Motrices (componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento).

***Capacidades o cualidades físicas Básicas***

 LA RESISTENCIA. - LA FLEXIBILIDAD. - LA FUERZA. - LA VELOCIDAD.

***Capacidades o cualidades motrices***

 EQUILIBRIO. - COORDINACIÓN. - AGILIDAD.

¿A qué hace referencia la condición física de las personas?

¿Por qué es importante tener una buena condición física?

Cuales son las causas que limitan nuestra condición física?