

Condición física

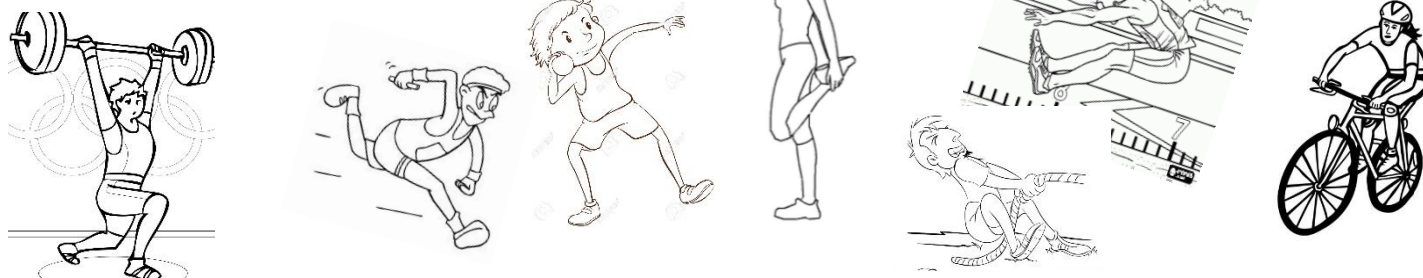
Defínese condición física como o estado físico dunha persoa determinado pola valores de forza, velocidade, resistencia e flexibilidade. Así unha persoa que teña uns altos índices das capacidades anteriores terá unha boa condición física.

Para mellorar a nosa condición física deberemos realizar actividade física ou deportiva orientada a traballar cada unha das mesmas, de xeito regular. Por outra banda, se non se fai exercicio a nosa condición física baixará.

Imos ver cada unha das capacidades e como traballalas.

- **Forza:** Capacidade dun músculo ou grupo muscular para exercer unha tensión contra unha carga durante a contracción muscular. A forza pode desenrolarse a través de saltos, lanzamentos, levantamentos, arrastres, empuxes e transportes.

1. Colorea os debuxos que estén traballando a forza.



2. Escribe catro actividades na que se desenrole a forza.

.....

.....

.....

.....

Cando se traballa a forza a carga debe ser acorde ou adaptada á capacidade do practicante para evitar lesións. Para os exercicios podemos ou non empregar diverso material.

3. Rodea o material que cres que se pode empregar para o desenrolo da forza e risca o que non sexa idóneo.



4. Comproba o aprendido. Sinala se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións.

A forza é a capacidade de correr o máis axiña posible.

Pódese desenrolar a forza con diversos exercicios: lanzamentos, empuxes, saltos, levantamentos,...

Para traballar a forza podo empregar calquer peso.

A forza é a capacidade de vencer unha carga mediante o esforzo muscular.

Nome e apelido: curso: Data:

Velocidade

A velocidade é a capacidade de realizar accións motrices no menor tempo posible. Existen diversos tipos de velocidade:

- **Velocidade de desprazamento.** Capacidade de percorrer unha distancia no menor tempo posible. Exemplo: 50m, 100m lisos
- **Velocidade de reacción.** Capacidade de responder motrizmente a un estímulo visual, auditivo ou táctil. Exemplos: a saída dos 100 m lisos cando disparan, o xogo do pano,...
- **Velocidade xestual.** Capacidade de realizar un xesto no menor tempo posible sin que haxa desprazamento. Exemplo: realizar un lanzamento a canastra, golpe de revés en tenis.

1. Clasifica as seguintes actividades nos distintos tipos de velocidade.

Saída de tacos, lanzamento balonmán, 800 m lisos, "cara e cruz", golpeo de dereita ou drive en bádminton, stacking, carreira de relevo, xogo das palmas, carreira de valados, toque de placas.

V. desprazamento	V. de reacción	V. xestual

Como traballo a velocidade?

Para gañar en velocidade os exercicios deben realizarse a intensidade máxima e no menor tempo posible, rebaixando deste xeito as marcas. Para elo, previamente debe facerse un axeitado quecemento e ao rematar a mesma estiramientos co fin de evitar posibles lesións.

Imos ver como desenrolar cada tipo de velocidade.

- Velocidade de desprazamento: con carreiras, relevos e xogos: relevo ao rescate,...
- Velocidade de reacción: con saídas con distinto tipos de estímulos (sonoros, visuais ou táctiles), con xogos: cara e cruz, o pano, o marro,...
- Velocidade xestual: concurso tiro libre, ou de tres en tempo, lanzamento a diana en tempo,...

2. Comproba o que sabes, sinalando se son verdadeiras ou falsas as seguintes afirmacións.

A velocidade é a capacidade de realizar un esforzo durante un longo periodo de tempo.

Os tipos de velocidade son: reacción, desprazamento e xestual.

A velocidade pode traballarse con exercicios a baixa intensidade e longa duración.

A velocidade pódese traballar a través de: carreiras, lanzamentos e saídas.

A velocidade pode traballarse a través de: levantamentos, empuxes e arrastres.

Nome e apelido: curso: Data:

Resistencia

A resistencia é a capacidade que permite realizar un esforzo durante un longo periodo de tempo, retardando a aparición da fatiga.

Como desenrolar a resistencia?

A resistencia pode desenrolarse con actividades de longa duración como: carreira de 10 km, media maratón, maratón, natación, ciclismo, piragüismo, ...

Na etapa de Primaria reduciremos os tempos, podendo desenrolarse a través da práctica diaria de actividades físicas como: deportes, xogos de pilla, relevos, etc.

A súa vez debemos traballar ao noso ritmo estando atentos a que non se produzan síntomas de fatiga excesivos como: sudoración excesiva, sensación afogo, mareo, palidez; o cal obrigaranos a cesar a actividade. Por iso é importante dosificar esforzos, levar a cabo unha carreira coordinada, respirar correctamente, e sobre todo ir ao noso ritmo..

1. Rodea os debuxos nos que se traballe a resistencia e risca os que non.



2. Corrixe as seguintes afirmacións.

A resistencia non mellora a nosa condición física.

.....

A resistencia pode traballarse con lanzamentos, saltos de loxitude e levantamento de peso.

.....

O xogo do pano contribúe a desenrolar a resistencia.

.....

Para traballar a resistencia debemos facelo a tope, respirando como me apeteza e indo a o ritmo superior ao meu.

.....

A flexibilidade

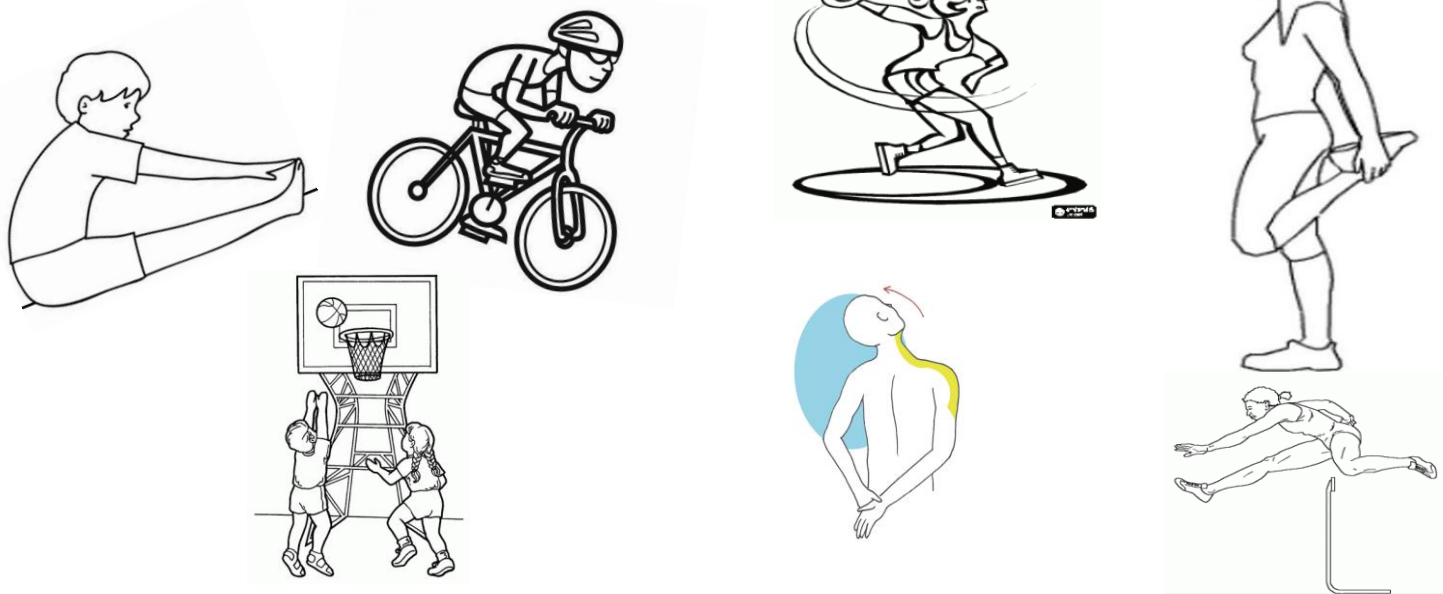
A flexibilidade é a capacidade que me permite realizar movementos de gran amplitude nunha articulación determinada acompañada de elongacións musculares e ligamentosa.

Como traballala?

A flexibilidade pode traballarse a través de estiramentos e xogos nos que deba realizarse movementos de amplitude.

Defínese estiramento como aqueles exercicios estáticos nos que adoptamos posición de gran amplitude para provocar a elongación do músculo. O estiramento é importante facelo ao finalizar os exercicios para mitigar a dor muscular: sobrecargas, contracturas,... No obstante, no seu desenrolo debemos atentos a non causar dor, evitar rebotes, facelo progresivo,... xa que poderíamos causar lesións musculares: distensións, roturas, ...

1. Colorea os debuxos nos que se desenrole a flexibilidade.



2. Escribe o nome do músculo que está estirando.

