



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Capacidades Físicas del ser Humano y Recreación.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

20/10/2023.

Introducción:

Las capacidades físicas condicionales son muy fundamental en la construcción de un cuerpo sano y fuerte, así como en el rendimiento óptimo en diversas actividades deportivas. Estas cualidades, que abarcan la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, son esenciales para llevar a cabo una amplia gama de movimientos y esfuerzos físicos. Aunque la genética influye en la predisposición de cada individuo, es el entrenamiento y la dedicación los que permiten desarrollar y mejorar estas capacidades.

En esta investigación, exploraremos a fondo las capacidades físicas condicionales, desglosando cada una de ellas y destacando su importancia en la vida diaria y en el ámbito deportivo. Observaremos cómo cada una de estas capacidades impacta en el rendimiento y la salud, y descubriremos cómo podemos trabajar en su desarrollo para alcanzar niveles óptimos de condición física.

Desarrollo:

Capacidades físicas.

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas condicionales.

Las capacidades físicas condicionales son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se ejecutan mediante la actividad física. Hay cuatro: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Las capacidades coordinativas (equilibrio, ritmo, reacción, orientación, etc.) se llevan desde nacimiento, así que entendemos que los genes juegan un papel importante en su transmisión. Esto significa que las capacidades coordinativas no se obtienen, sino que solo podemos mejorarlas. Las capacidades condicionales, en cambio, sí se hacen de manera autónoma, es decir, que sí podemos obtenerlas o no dependiendo del entrenamiento que hagamos.

Cuáles son las capacidades físicas condicionales.

➤ Velocidad.

La velocidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. Esta cualidad determina en gran parte el rendimiento deportivo de un individuo y exige un gran nivel de desarrollo y preparación. Cuando hablamos de esta capacidad física condicional debemos tener en cuenta tres tipos de cualidades:

- **La velocidad de traslación:** es la que se refiere a la capacidad de una persona de desplazarse de un punto a otro del espacio en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de reacción:** es la capacidad que tiene el individuo de reaccionar ante un estímulo determinado en el menor tiempo posible. Ejemplo: la persona hace un recorrido y al oír la señal realiza una flexión y continúa corriendo.
- **Resistencia de la velocidad:** esta cualidad responde a todas aquellas acciones motrices que realiza el sujeto en un tiempo prolongado a una velocidad alta.

➤ Fuerza.

La fuerza es la capacidad de mover el organismo tensando los músculos y, a través de estos, superar o contrarrestar una resistencia externa determinada. Esta cualidad puede ser entrenada periódicamente para el desarrollo y preparación de nuestros músculos ante cualquier ejercicio físico. El ser humano puede ejercitar tres tipos de fuerza en su actividad física:

- **Fuerza-resistencia:** es la capacidad de una persona para realizar un ejercicio de fuerza prolongada resistiendo al agotamiento. Esto se ve claramente, por ejemplo, a lo largo de los ejercicios de flexiones.
- **Fuerza máxima:** esto se refiere al esfuerzo máximo de los músculos para contrarrestar una gran resistencia externa. Un ejemplo de ello es el levantamiento de pesas, ya que responde a una actividad de sobrecarga en la que el individuo intenta llegar a su estado máximo de fuerza.

- **Fuerza rápida:** es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en un tiempo breve. Un ejemplo de esto se ve en los ejercicios en los que realizamos una sentadilla antes un salto.

➤ Resistencia

Esta capacidad física permite realizar y soportar un determinado ejercicio a lo largo del mayor tiempo posible. Al desarrollar la resistencia somos capaces de frenar o atenuar la fatiga, así como de mantenerla lo más baja posible. Así pues, hablamos de una de las cualidades más esenciales en el mundo del deporte. Hay dos tipos de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** se refiere a la resistencia que empleamos en actividades de intensidad moderada que permiten al organismo mantenerse oxigenado durante el transcurso del ejercicio. Hablamos de resistencia aeróbica cuando hacemos bicicleta o footing.
- **Resistencia anaeróbica:** este tipo de resistencia, en cambio, implica que el individuo realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo. Junto a la resistencia, el individuo tiene que emplear un gran esfuerzo en el ejercicio, así que, tomando los ejemplos anteriores, hablaríamos de pedalear con más rapidez en bicicleta o correr más rápido si hacemos footing.

➤ Flexibilidad.

La última de las capacidades físicas condicionales es la flexibilidad, una cualidad que, aunque tenemos todos cuando nacemos, **se va perdiendo poco a poco** con el paso del tiempo si no se entrena. Esta cualidad consiste en realizar movimientos articulares de gran magnitud sin necesidad de usar mucha energía en el ejercicio. Un ejemplo del entrenamiento de la flexibilidad es el que se lleva a cabo en el yoga. Existen dos tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad dinámica:** se deriva de la realización de ejercicios en movimientos significativos durante un tiempo determinado.

- **Flexibilidad estática:** consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin que se produzca movimiento alguno.

Capacidades coordinativas.

En educación física, se conocen como capacidades coordinativas a un tipo de capacidades físicas o motrices del cuerpo humano (o sea, de sus capacidades de movimiento), que tienen que ver con el control y la gestión del movimiento, como son la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Entre ellas están:

- **Acoplamiento o sincronización:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí. ... Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- **Orientación:** Es una actividad que permite un enfoque REAL y PRÁCTICO de las actividades en el medio natural. A través de la Orientación ofrecemos a los alumnos una herramienta que les va a seguir siendo útil más allá de las sesiones de Educación Física.
- **Diferenciación:** es un término propio del marketing que hace referencia a una característica de un producto que lo diferencia o distingue de los demás productos que existen en el mercado.
- **Equilibrio:** es el estado de un cuerpo cuando la suma de todas las fuerzas y momentos que actúan en él se contrarrestan. Proviene del latín *aequilibrium*, que se compone de “*aequus*”, que significa 'igual', y “*libra*”, 'balanza'.
- **Adaptación:** El proceso de adaptarse está relacionado con cambios durante la vida del organismo. En términos fisiológicos, la palabra adaptación se usa para describir el ajuste del fenotipo de un organismo a su ambiente. Esto se llama adaptabilidad, adaptación fisiológica o aclimatación.

- **Ritmo:** comprende la frecuencia con que los ciclos dentro de una melodía o canción se repiten unos a otros, es decir, la frecuencia de intervalos y sonidos que se transmiten a quien escucha y que es capaz de reproducirlas con su cuerpo. En eso, entre otras cosas, consiste el baile o la danza.
- **Reacción:** es aquella en la que se presentan alteraciones en una o más variables medibles físicamente tales como la temperatura, presión, densidad, etc.

Conclusión:

Las capacidades físicas condicionales y coordinativas son elementos esenciales en la construcción de un cuerpo fuerte, sano y en el desempeño óptimo en actividades deportivas y en la vida cotidiana. Estas cualidades, que incluyen la velocidad, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio, entre otras, son fundamentales para llevar a cabo una amplia variedad de movimientos y tareas físicas. A pesar de la influencia de la genética en la predisposición de cada individuo, es el entrenamiento y la dedicación los que permiten desarrollar y mejorar estas capacidades. Cada una de estas habilidades tiene un impacto significativo en nuestro rendimiento y bienestar, y su desarrollo es esencial para alcanzar niveles óptimos de condición física y mantener una vida activa y saludable.

Es importante reconocer que el trabajo en estas capacidades no solo se traduce en un mejor desempeño deportivo, sino también en una mayor calidad de vida. Mantener un equilibrio adecuado entre estas habilidades físicas es fundamental para evitar lesiones, promover la salud a largo plazo y mejorar la capacidad funcional en la vida diaria. En esta investigación hemos aprendido a comprender que nuestras capacidades físicas no son estáticas ni inmutables, sino que están en constante evolución y mejora a través de la práctica y el entrenamiento. Al adoptar un enfoque proactivo hacia el desarrollo de estas capacidades, podemos experimentar una vida más saludable, activa y satisfactoria. Las capacidades físicas condicionales y coordinativas son las herramientas que nos permiten disfrutar al máximo de nuestro potencial físico y alcanzar un estado óptimo de bienestar.

Opinión:

Las capacidades físicas condicionales y coordinativas desempeñan un papel fundamental en la calidad de vida y el bienestar de una persona. Estas habilidades no solo son relevantes en el contexto deportivo, sino que también tienen un impacto significativo en nuestra vida cotidiana. El desarrollo y la mejora de la velocidad, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas no solo aumentan el rendimiento en actividades físicas, sino que también previenen lesiones y promueven la salud a largo plazo.

Al desarrollar las capacidades físicas condicionales y coordinativas se obtiene un componente esencial para mantener una vida activa, saludable y satisfactoria. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de mejorar estas habilidades a través del esfuerzo y la dedicación, lo que nos permite disfrutar al máximo de nuestro potencial físico y alcanzar un estado óptimo de bienestar en todas las áreas de la vida.