



**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:**

22/10/2023.

## **Introducción:**

La condición y las capacidades físicas son componentes esenciales de la salud y el rendimiento humano. Estas capacidades no solo están determinadas por factores genéticos, sino que también se pueden mejorar y perfeccionar a través del entrenamiento y la preparación física adecuada. En este contexto, las capacidades físicas se dividen en dos categorías fundamentales: las capacidades físicas condicionales, que incluyen la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, y las capacidades físicas coordinativas, que abarcan el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la orientación, la reacción y la adaptación.

En esta investigación, indagaremos aspectos clave de las capacidades físicas, comprenderemos cómo influyen en la vida cotidiana y deportiva, y aprenderemos cómo el desarrollo de estas capacidades puede conducir a un mejor rendimiento y una vida más saludable. Las capacidades físicas son el cimiento de nuestras habilidades motrices y desempeñan un papel fundamental en la búsqueda de un estilo de vida activo y equilibrado.

## **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.

### **Clasificación de las capacidades físicas.**

Estas cualidades pueden dividirse en dos grandes grupos: las capacidades físicas condicionales, que hacen referencia a la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia y las capacidades coordinativas, grupo relacionado con la orientación, el equilibrio, la agilidad, etc.

### ➤ **Capacidades físicas coordinativas.**

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

- **El equilibrio**
- **La coordinación**
- **El ritmo**
- **La orientación**
- **La reacción**
- **La adaptación**

### ➤ **Capacidades físicas condicionales.**

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

- **La fuerza**
- **La resistencia**
- **La flexibilidad**
- **La velocidad**
- **La destreza**

## Capacidades físicas básicas.

A la hora de llevar a cabo distintas actividades hacemos uso de unas capacidades físicas básicas. Estas son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad, y en función de nuestra habilidad en cada una de ellas tendremos un mejor o peor desempeño. Las características de las capacidades físicas básicas son:

- **Fuerza.** La fuerza es la capacidad de un individuo de vencer una resistencia física. La usamos a la hora de levantar grandes pesos, por ejemplo.
- **Flexibilidad.** La flexibilidad permite realizar movimientos con la máxima amplitud de los músculos. Usamos la flexibilidad en la danza, el yoga o los estiramientos, por ejemplo.
- **Resistencia.** La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo de soportar un esfuerzo determinado durante mucho tiempo. La usamos cuando competimos en maratones o recorremos grandes distancias.
- **Velocidad.** La velocidad consiste en llevar a cabo un movimiento o una actividad en el menor lapso posible. Las carreras de 100 metros son una buena muestra de ello.

## Capacidades físicas compuestas.

Cuando se combinan algunas capacidades físicas básicas, podemos encontrar otras cualidades más complejas. Estas son:

**Agilidad.** Es la suma de la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, y también está muy relacionada con la coordinación. Un ejemplo perfecto de agilidad lo encontramos en la práctica de las artes marciales.

**Coordinación.** Es una cualidad que permite reunir el trabajo de diversos músculos para llevar a cabo una acción o un conjunto de acciones. Pueden intervenir los músculos de todo el cuerpo o solo los de una parte concreta.

**Potencia.** La potencia permite vencer una resistencia o mover un peso en el menor tiempo posible. Esta cualidad combina fuerza y velocidad, y la podemos encontrar en el lanzamiento de pesas o en los saltos, por ejemplo.

**Equilibrio.** Se trata de mantener la posición de una o distintas partes del cuerpo en un mismo espacio. La práctica más emblemática la encontramos en el yoga.

## **Conclusión:**

Las capacidades físicas son elementos cruciales en la vida de las personas, ya que impactan directamente en su capacidad para llevar a cabo una amplia variedad de actividades físicas y deportivas. Aunque la genética juega un papel importante en la determinación de estas capacidades, es fundamental reconocer que el entrenamiento y la preparación adecuada tienen el poder de mejorar significativamente el desempeño físico. Hemos explorado las dos categorías principales de capacidades físicas: las condicionales, que incluyen la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, y las coordinativas, que abarcan el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la orientación, la reacción y la adaptación. Estas capacidades no solo son esenciales en el ámbito deportivo, sino que también influyen en la vida diaria, permitiendo a las personas realizar tareas cotidianas con mayor eficacia y reducir el riesgo de lesiones.

El desarrollo de las capacidades físicas básicas y compuestas, como la agilidad, la coordinación, la potencia y el equilibrio, puede conducir a una mayor calidad de vida, promoviendo la salud y el bienestar a lo largo del tiempo. En resumen, el conocimiento y la aplicación de las capacidades físicas son herramientas valiosas para alcanzar un equilibrio entre un estilo de vida activo y una salud óptima. Con el esfuerzo adecuado y la dedicación, las capacidades físicas pueden ser mejoradas, lo que beneficia no solo el rendimiento deportivo, sino también la calidad de vida en general.

## **Opinión:**

las capacidades físicas desempeñan un papel fundamental en la vida de las personas, y su importancia va más allá de los deportes. Son la base de nuestra capacidad para llevar a cabo actividades diarias con eficacia y seguridad. Además, la posibilidad de mejorar y perfeccionar estas capacidades a través del entrenamiento es una muestra del potencial humano para adaptarse y crecer.

Las capacidades físicas condicionales y coordinativas son complementarias, y ambas contribuyen a un mejor rendimiento físico y a un estilo de vida más saludable. La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son cualidades que influyen en cómo nos desenvolvemos en el mundo, ya sea al levantar objetos pesados, correr largas distancias o realizar actividades que requieren flexibilidad. Por otro lado, las capacidades coordinativas, como el equilibrio y la coordinación, son esenciales para realizar movimientos precisos y funcionales.