Mapa\_mental : las capacidades físicas básicas:

Apunte profesor:

Son aquellas habilidades y atributos físicos que cada persona posee y que son esenciales para el rendimiento físico y salud en general.

Fuerza, resistencias, flexibilidad, velocidad:

Resistencias se divide en 2 : resistencia aeróbica (esfuerzo de larga duración) FC entre 130 y 160,

No sentimos Sensación de asfixia

, y resistencia anaeróbica.( esfuerzos cortos, mayor intensidad, FC superior a las 180 , sensación de asfixia.

Metodo de entranimiento (Continuo que se divide en Carreras continua, Fartlek, Entrenamiento total)

Fuerza:

Tios de fuerza: fuerza estática , fuerza dinámica , fuerza máxima, fuerza explosiva

Metodo de entrenamiento : autocarga, en pareja, objetos ligeros

Flexibilidad:

----------

Las capacidades físicas básicas se refieren a las habilidades y atributos físicos fundamentales que son esenciales para el rendimiento físico y la salud en general. Estas capacidades son la base para participar en diversas actividades físicas y deportivas, así como para llevar a cabo las actividades diarias con eficacia. Las principales capacidades físicas básicas incluyen:

Fuerza:

La capacidad de generar fuerza muscular. Se relaciona con la capacidad de levantar, empujar, jalar y realizar actividades que requieren resistencia.

Resistencia:

La capacidad de mantener el esfuerzo físico durante un período prolongado. Puede ser resistencia aeróbica (relacionada con el sistema cardiovascular) y resistencia muscular (capacidad de los músculos para trabajar durante un tiempo prolongado).

Velocidad:

La capacidad de realizar movimientos rápidos. La velocidad es esencial en deportes y actividades que requieren respuestas rápidas y coordinadas.

Flexibilidad:

La amplitud de movimiento de las articulaciones y la capacidad de estirar los músculos. La flexibilidad es importante para prevenir lesiones y mejorar la movilidad.

Coordinación:

La habilidad para realizar movimientos suaves y coordinados con precisión. La coordinación es esencial para actividades que involucran la interacción de diferentes partes del cuerpo.

Agilidad:

La capacidad de cambiar de dirección rápidamente y de manera eficiente. La agilidad es clave en deportes y actividades que requieren movimientos ágiles.

Equilibrio:

La capacidad de mantener el cuerpo en posición estable, ya sea estática o en movimiento. El equilibrio es crucial para prevenir caídas y mejorar la postura.

Potencia:

La combinación de fuerza y velocidad. La potencia es fundamental en actividades explosivas y en deportes que requieren movimientos rápidos.