

## UNIDAD 03

### CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. La buena condición física significa buena salud
2. ¿Es posible mejorar nuestra condición física?
3. Consejos a la hora de practicar ejercicios
4. Capacidades físicas y su desarrollo
5. El desarrollo de la resistencia
6. El desarrollo de la flexibilidad
7. El desarrollo de la fuerza
8. El desarrollo de la velocidad

#### Actividades

- Desarrollamos la resistencia corriendo
- Tabla de ejercicios de estiramiento



#### Correr, nadar, pedalear mejora la resistencia

En ocasiones decimos que una persona tiene una buena condición física o que está en forma para indicar que su estado de salud es bueno y que es capaz de rendir satisfactoriamente en las actividades físicodeportivas que practica.

Sin embargo, el hecho de tener una buena condición física no implica ser un «superatleta»; consiste más bien en desarrollar las propias capacidades y disfrutar de las actividades deportivas.

La condición física depende, en gran medida, de las características personales; pero también se puede desarrollar con unos buenos hábitos de salud y, sobre todo, con el entrenamiento. Para mejorarla necesitaremos aprender juegos y actividades que nos ayuden a desarrollar las cuatro capacidades físicas que la componen.

Cuidar tu cuerpo es cuidar tu salud y mejorar tus capacidades



Controla las pulsaciones



## Condición física = calidad de vida

La fuerza y la velocidad son muy importantes en muchos de los deportes que practicas



Lo ideal es entrenar **60 min** al menos tres días por semana

1. ¿Cómo crees que es tu condición física?
2. ¿Piensas que puedes mejorarla?
3. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas?
4. ¿Has entrenado o entrenas algún deporte? ¿Qué capacidades te ayuda a mejorar?

## La buena condición física significa buena salud

Nuestro cuerpo es una «máquina biológica» capaz de realizar multitud de actividades; pero cada cuerpo es diferente. También tú tienes unas características concretas: eres veloz, o resistente, fuerte o flexible.

Al conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio lo llamamos **condición física**.



Del mismo modo que un coche funciona mejor que otro porque su motor es el más potente, utiliza mejor gasolina, etc., nuestra «máquina biológica» funciona mejor cuando está a punto.

Una persona con una buena condición física disfrutará de las siguientes ventajas:

- Se cansará menos al hacer cualquier ejercicio.
- Sus músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles.
- Tendrá menos lesiones, menos enfermedades y más facilidad para relajarse y eliminar la tensión.

### 1.1. ¿De qué depende tener una buena condición física?

A continuación veremos de qué factores depende que tengamos una condición física determinada y si estos son modificables o no.

El nivel de tu condición física depende de:

- **Los genes.** Cada uno posee unas características heredadas de sus padres a través de los genes, a ellos se debe que haya personas con una mejor condición física que otras, aunque realicen las mismas actividades.
- **La edad.** El estado del organismo mejora de forma natural hasta los 25-30 años. Después se mantiene hasta los 35 aproximadamente y, a partir de entonces, se empiezan a perder facultades paulatinamente.
- **El sexo.** El hecho de ser hombre o mujer condiciona también la capacidad de responder ante el esfuerzo. Generalmente, una chica es más flexible que un chico, y este a su vez es más fuerte. Esto se debe principalmente a las *hormonas*\* propias de cada sexo.
- **El entrenamiento.** Por medio de la práctica sistemática de ejercicios se pueden mejorar las capacidades físicas.
- **Los hábitos de salud.** Por regla general, una persona que no fuma, descansa adecuadamente, lleva una dieta equilibrada, realiza ejercicio con un calentamiento previo, etc., posee una condición física bastante mejor que la de otros cuyos hábitos sean radicalmente contrarios.



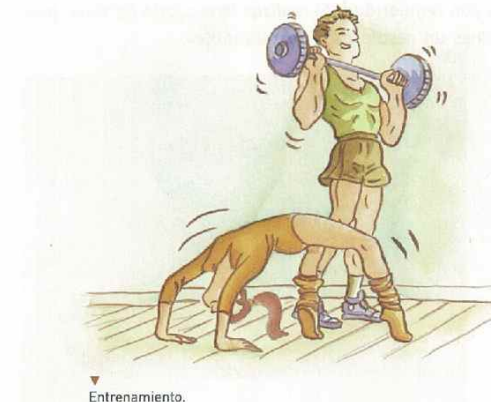
▼ Hábitos de salud.

### ● Glosario

\* **hormona:** compuesto químico que crea el organismo para mandar mensajes y órdenes a las distintas partes del cuerpo.



► Genes.



▼ Entrenamiento.



▼ Edad.

## 2

### ¿Es posible mejorar nuestra condición física?

Siempre es posible mejorar nuestra condición física, de hecho, uno de los principales objetivos de esta unidad es ayudarte a conseguirlo.

Sobre tres de los factores expuestos en la página anterior no podemos intervenir: genes, edad y sexo; sin embargo, sí podemos hacerlo en los otros dos: el entrenamiento y los hábitos de salud.

Puedes mejorar tu condición física por medio del entrenamiento y de unos adecuados hábitos de salud.

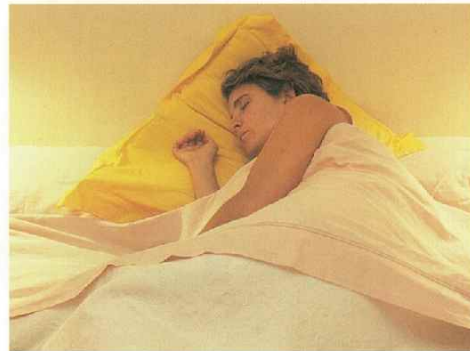
#### 2.1. Los hábitos de salud

Entendemos por adecuados hábitos de salud o hábitos saludables aquellas conductas que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana y que influyen positivamente sobre nuestro organismo y, en general, sobre nuestro bienestar físico y mental.

##### Hábitos de salud que ayudan a mejorar tu condición física

- Una dieta equilibrada.
- Realizar un buen calentamiento antes del ejercicio físico.
- Dormir las horas necesarias y descansar siempre que lo necesites.
- Evitar sustancias que puedan dañar al organismo: alcohol, tabaco, etc.
- Utilizar la vestimenta adecuada (especialmente calzado) para realizar ejercicio.
- Tener una correcta higiene corporal antes, durante y después del ejercicio.
- Mantener posturas correctas al sentarte, al caminar y al realizar ejercicios: higiene postural.

Observa los hábitos de salud de la tabla y reflexiona sobre cuántos de ellos cumples con regularidad. Si realizas la mayoría de ellos, puedes decir que tienes un «estilo de vida saludable».

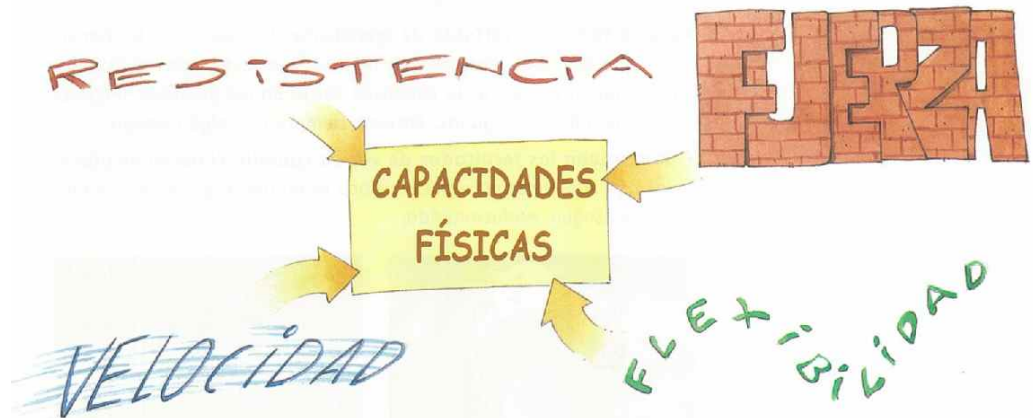


#### 2.2. La condición física y el entrenamiento

Como acabamos de ver, mantener un *estilo de vida saludable* repercute positivamente en tu **condición física**; pero tan solo a través de la práctica de actividades físicas podemos conseguir que esta mejore.

El **entrenamiento** es el conjunto de ejercicios que realizamos de forma ordenada y adaptada a nuestras características con el fin de mejorar alguna de nuestras facetas personales. Al conjunto de ejercicios de entrenamiento que llevamos a cabo para mejorar nuestra condición física le llamamos  **acondicionamiento físico** o **preparación física**.

La condición física mejora ejercitando cada uno de los aspectos que la integran: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. A estos cuatro factores que componen la condición física les llamamos **capacidades físicas**.



En la medida que seas capaz de mejorar tu resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, poseerás una buena **condición física** y, por tanto, una salud mejor.

##### Beneficios de una buena condición física

- Permite rendir adecuadamente en la práctica deportiva.
- Ayuda a evitar lesiones.
- Mejora la imagen y el equilibrio personal.
- Contribuye a mantener un peso adecuado.
- Mejora el sueño.
- Disminuye la tensión psíquica y permite mayor rendimiento intelectual.
- Ayuda a mantener una buena salud, previniendo enfermedades.
- Evita el envejecimiento prematuro provocado por el sedentarismo.

### 3

## Consejos a la hora de practicar ejercicios

Para que tu práctica sea eficaz y mejore tu condición física, debes seguir algunas recomendaciones. De todas formas, recuerda que la condición física se desarrolla poco a poco, con constancia y regularidad.

- **Escoge ejercicios adecuados para la capacidad que quieres desarrollar.** En las siguientes páginas veremos los ejercicios y juegos indicados para cada capacidad física.
- **Adapta los ejercicios a tu nivel.** Mucha gente deja de entrenar porque le supone demasiado esfuerzo. Debes asegurarte de que los ejercicios que realices te resulten soportables.
- **Sé constante.** Para que comiences a notar mejoría es necesario que lleves un tiempo practicando; es mejor hacer poco ejercicio durante varios días que en exceso en uno solo. Escoge los días que quieres entrenar y respétalos.
- **Busca formas divertidas de ejercitarte.** Los ejercicios no tienen por qué ser aburridos, existen multitud de juegos divertidos que nos ayudan a mejorar la condición física. En las próximas páginas te propondremos algunos. Entrena siempre con algún amigo.
- **Comprueba los resultados de vez en cuando.** El hecho de observar que vas mejorando poco a poco te motivará y ayudará a que quieras seguir evolucionando.

#### ↑ Y RECUERDA QUE...

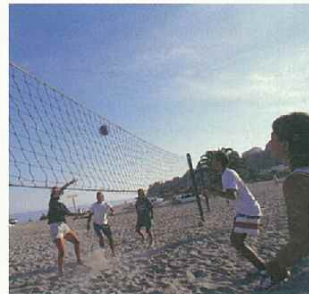
...no solo entrenan los que quieren ser grandes deportistas.



#### ↑ HAY OTROS MOTIVOS COMO...

...disfrutar de un buen estado de salud y sentirte mejor con tu cuerpo.

...practicar deportes con más eficacia y divertirse en tu tiempo libre.



### 4

## Capacidades físicas y su desarrollo

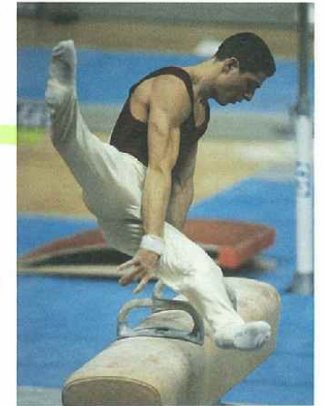
A los componentes de la condición física se les denomina **capacidades físicas** y son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad. Mejorándolas, también mejorará nuestra condición física.

La **fuerza** es la capacidad de levantar o mover grandes pesos. Las personas fuertes poseen una musculatura muy desarrollada.

La **velocidad** es la capacidad de recorrer una distancia en muy poco tiempo. Para mejorar tu velocidad, es necesario que adquieras cada vez más fuerza y coordinación. Los corredores de 100 metros son muy veloces.

La **resistencia** es la capacidad de realizar ejercicio durante un largo período de tiempo. Son resistentes los corredores de largas distancias (5.000 metros, 10.000 metros, maratón), los ciclistas, los esquiadores de fondo o aquellos que juegan a deportes de equipo como fútbol, baloncesto, balonmano.

La **flexibilidad** es la capacidad de mover con amplitud nuestros músculos y articulaciones. Depende de dos factores: la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos. Cuanta más movilidad tengan tus articulaciones y más elásticos sean tus músculos, mayor será tu flexibilidad. Los bailarines y los gimnastas son personas muy flexibles.



Un gimnasta es fuerte.



Una corredora de 100 metros es veloz.



Un esquiador de fondo es resistente.



Una gimnasta es flexible.

Lo ideal es que consigamos desarrollar todas las capacidades físicas y, aunque siempre potenciaremos unas más que otras, no debemos dejar ninguna sin desarrollar. Hay mucha gente que no suele trabajar la flexibilidad y si esta se pierde, es más fácil que se produzcan lesiones, especialmente si se trabaja mucha la fuerza o la velocidad.

Te vamos a explicar de forma muy general el tipo de ejercicios que tienes que hacer para desarrollar cada capacidad física. Tu profesor te irá ayudando y te sugerirá formas más concretas de hacerlo a medida que vayas mejorando.

# 5

## El desarrollo de la resistencia



### Debes tener en cuenta que:

- La resistencia es una capacidad física muy importante; junto con la flexibilidad, es la que más debes desarrollar a tu edad.
- Las actividades que realices deben ser largas (más de 5-10 minutos) pero no demasiado intensas.
- El ritmo de tu respiración no debe ser muy acelerado.
- Debes terminar cansado, pero no agotado.
- La frecuencia cardíaca no debe pasar de 170-180 pulsaciones por minuto.

### Beneficios:

- Aumenta el tamaño y grosor del corazón.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Facilita la llegada de sangre y oxígeno a nuestros músculos.
- Nos hace capaces de aguantar cada vez más tiempo haciendo ejercicio.



### Las actividades más recomendables para desarrollarla son:

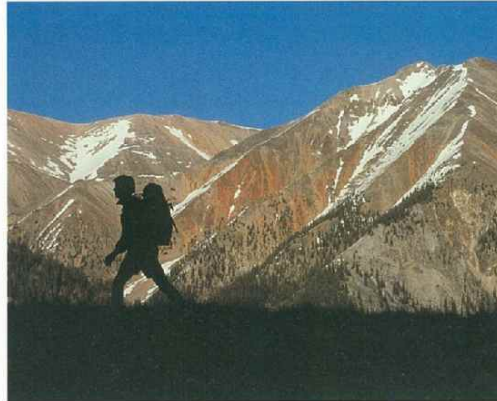
- Caminar deprisa.
- Correr suavemente durante periodos largos de tiempo.
- Nadar.
- Montar en bicicleta.
- Practicar juegos y deportes de equipo.



### Es importante para practicar actividades y deportes como...

- Ciclismo y bicicleta de montaña.
- Pruebas largas de atletismo (pruebas de fondo)
- Deportes de equipo (baloncesto, balonmano, fútbol, etc.).
- Esquí de fondo.
- Montañismo.
- Natación.
- Orientación.

### Te proponemos algunos ejemplos:



Realizar una marcha de un día por el monte.



Correr suavemente durante 15 minutos.



Montar en bicicleta durante una hora.



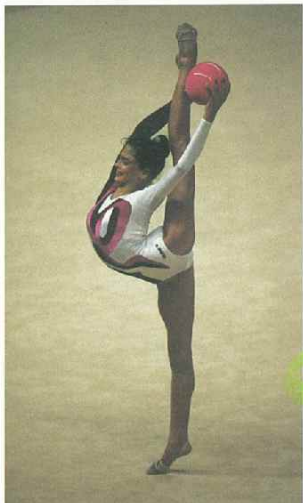
Jugar un partido de media hora con los amigos.



Nadar durante 10 minutos.

## 6

### El desarrollo de la flexibilidad



#### Debes tener en cuenta que:

- Los niños pequeños son muy flexibles; sin embargo, esta capacidad física la vamos perdiendo con los años, especialmente si no la trabajamos.
- En general, las chicas son más flexibles que los chicos.
- Si hacemos ejercicios muy fuertes, nuestra musculatura se va acortando, por ello es bueno trabajar la flexibilidad después de la actividad física.
- La flexibilidad depende de la elasticidad de los músculos y de la amplitud de movimiento de las articulaciones.

#### Beneficios:

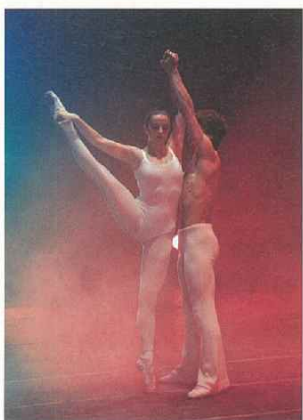
- Reduce la tensión de los músculos y aumenta su elasticidad.
- Mejora la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- Favorece la circulación sanguínea.
- Reduce el cansancio muscular y la aparición de agujetas después del ejercicio.
- Ayuda a prevenir lesiones.

#### Las actividades más recomendables para desarrollarla son:

- Ejercicios de movilidad articular.
- Ejercicios de estiramiento solos o con ayuda de algún compañero.

#### Es importante para practicar actividades y deportes como...

- Gimnasia artística.
- Karate.
- Danza.



#### Te proponemos algunos ejemplos:



Permanecer suspendido en una barra (estiramiento general).



Estiramientos avanzando la posición con ayuda de las manos (zona posterior de las piernas y espalda).



Giros con el tronco con una pica sobre los hombros (tronco).



Círculos hacia delante y hacia atrás con los brazos (hombros).



Balancesos con la pierna hacia delante y hacia atrás (cadera).



Estiramientos con la ayuda de un compañero (espalda).

#### Al hacer los ejercicios de estiramiento:

- Colócate en la posición que requiera cada músculo para poder estirarlo.
- Realiza el movimiento con suavidad hasta que notes tensión. No debes sentir dolor.
- Respira lenta y relajadamente.
- Puedes utilizar música de fondo.

# 7

## El desarrollo de la fuerza



### Debes tener en cuenta que:

- No debes realizar muchos trabajos de fuerza porque a tu edad los huesos están en fase de crecimiento.
- En general, los chicos son más fuertes que las chicas.
- Es muy posible que, después de entrenar la fuerza, te aparezcan agujetas; para reducirlas, haz ejercicios de estiramiento nada más terminar.
- Los ejercicios de fuerza duran poco tiempo pero resultan muy cansados (cansancio muscular).



### Beneficios:

- Aumenta el grosor de la musculatura.
- Fortalece los tejidos, por lo que es más difícil que nos lesionemos.
- Mejora nuestra capacidad de rendimiento en la práctica deportiva.
- Si se realiza correctamente, ayuda a evitar dolores de espalda y malas actitudes posturales.

### Las actividades más recomendables para desarrollarla son:

- Juegos de arrastre y tracción (en los que haya que tirar o empujar a compañeros u objetos).
- Juegos de lucha.
- Juegos de lanzamientos.
- Juegos de trepa.
- Ejercicios para el desarrollo de la musculatura (solo y con algún compañero).



### Es importante para practicar actividades y deportes como...

- Rugby.
- Gimnasia artística.
- Yudo.
- Halterofilia.
- Pruebas de lanzamiento en atletismo (peso, martillo...).
- Fútbol americano.

### Te proponemos algunos ejemplos:



Ejercicios para la musculatura levantando el peso de tu cuerpo (abdominales).



Movimientos contra la resistencia de una compañera (brazos).



Juegos de lucha.



Juegos de arrastre de objetos y compañeros.



Series de saltos sobre obstáculos (piernas).



Desplazamientos llevando el peso del compañero (carreras de caballos).

# 8

## El desarrollo de la velocidad



### Debes tener en cuenta que:

- Además de ser veloces corriendo, debemos mejorar la velocidad de nuestros movimientos de reacción (lanzamientos, pases).
- Al mejorar la velocidad también desarrollamos la fuerza.
- Son ejercicios muy intensos y cortos; no hagas muchos seguidos porque te puedes lesionar.
- Calienta muy bien antes de trabajarla.

### Beneficios:

- Mejora la coordinación de nuestros movimientos.
- Potencia la fuerza muscular.
- Nos permite practicar deportes con mayor eficacia.



### Las actividades más recomendables para desarrollarla son:

- Juegos de persecución.
- Carreras de relevos.
- Juegos de velocidad de reacción.
- Juegos de pases y lanzamiento de objetos a la máxima velocidad.



### Es importante para practicar actividades y deportes como...

- Esgrima.
- Pruebas cortas de atletismo (50 y 100 m).
- Carreras de relevos.
- Pruebas cortas de natación (25 m).
- Salto de longitud.

### Te proponemos algunos ejemplos:



Carreras de velocidad esquivando obstáculos.



Carreras de relevos.



Juegos de velocidad y reacción (el pañuelo).



Juegos de persecución (polis y ladrones).



Carrera a máxima velocidad controlando un móvil (hockey, baloncesto, etc).



Carrera cuesta abajo aumentando la velocidad.