



ACONDICIONAMIENTO FISICO

RESISTENCIA FÍSICA

Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo

Ejemplos:

- Ciclistas de fondo en carrera
- Corredores de maratón
- Nadadores de fondo

VELOCIDAD

- La **velocidad** es una magnitud física de carácter vectorial que relaciona el cambio de posición (o desplazamiento) con el tiempo.

Ejemplos:

- Saltar la cuerda
- Abdominales
- Subir escaleras corriendo

FUERZA

- Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento. Esto sirve para mejorar el cuerpo, o para ponerse en forma.
- Ejemplos:
- Sentadillas
- Dominadas para biceps
- Dominadas para pectorales

FLEXIBILIDAD

- Capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias o para acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades.
- Ejemplos:
- Abductores. ...
- Zancada en sofá. ...
- El puente.

¿QUE SON LAS CAPACIDADES FISICAS?

- Se llama capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.

EJERCICIOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS

- Ejercicio aerobico: El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizar.
- Ejercicio anaerobico: El ejercicio anaeróbico es típicamente usado por atletas de deportes de poca resistencia para adquirir potencia, y por culturistas para ganar masa muscular.