

6º LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Ficha 6

1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.)** son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo pero a un ritmo suave.

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

- La flexibilidad no se puede mejorar.
- La resistencia es la capacidad para correr más rápido.
- Las pulsaciones son los latidos del corazón.
- Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular.
- La frecuencia cardíaca máxima no puede pasar de 180 pulsaciones.
- Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico.
- La respiración se mide con las pulsaciones.
- La velocidad es la capacidad para correr más rápido.
- Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia.
- Las pulsaciones en reposo de un niño de 11 ó 12 años están entre 110 y 120 por minuto.

3.- Describe 4 ejercicios con palabras y dibujos, uno para cada C.F.B.