



INSTITUCION EDUCATIVA FE Y ALEGRIA AURES
“Educar Para La Vida Con Dulzura Y Firmeza “

EDUCACIÓN FÍSICA

I PERÍODO

GUIA DE APRENDIZAJE

GRADO 6º

DESARROLLO: Lee el documento y realiza 20 preguntas tipo 1, en el cuaderno de

Educación Física

TEMA 1

EDUCACIÓN FÍSICA

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Esta disciplina se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva que incentiva la convivencia, el disfrute y el compañerismo entre los participantes.

La educación física es una actividad obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria. En muchos países, las instituciones encargadas de regular las actividades educativas promueven un contenido curricular para ser trabajado con los alumnos en el año escolar. Esta disciplina es dirigida por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

La educación física también se refiere a un conjunto de actividades lúdicas que ayudan al individuo vincularse con el medio que lo rodea ayudando a conocer su entorno social. En este sentido, se incentiva la práctica de actividades como la danza, el entrenamiento funcional y el yoga, entre otras, con el fin de mejorar la expresión corporal e incentivar la participación del individuo en su comunidad.

Historia de la educación física

En la antigüedad, los griegos y los romanos idearon sistemas de acondicionamiento físico con el fin de estar aptos para la guerra y combinar una mentalidad de estrategia con un cuerpo fuerte y saludable.

Sin embargo, lo que conocemos hoy en día como educación física es una disciplina que nació a finales del siglo XIX en Europa, específicamente en países como Alemania, Suiza e Inglaterra, en los que se comenzaron a practicar tanto deportes individuales, como natación, equitación, salto, y atletismo, como deportes grupales, tales como la lucha, el *rugby* y el fútbol.

En el siglo XX, muchas de estas actividades pasaron a ser absorbidas por el sistema educativo formal, hasta convertirse en una disciplina de nivel universitario, lo cual permitió la formación de especialistas físicos con grado de profesor o instructor.

Actividades de educación física

La enseñanza de la educación física consiste en un conjunto de estrategias didácticas que promueven el acondicionamiento físico con actividades que ejercitan las destrezas motoras como el equilibrio, la flexibilidad, la velocidad, la resistencia y la fuerza.

En las escuelas, un currículo básico de educación física suele tener tres partes:

- En una primera fase, se realiza un acondicionamiento físico con ejercicios individuales o colectivos, como carreras, saltos o rutinas aeróbicas.
- En la segunda parte se realizan actividades rítmicas y expresivas, como la gimnasia artística.
- En la parte final del período escolar se suelen practicar deportes grupales, como básquet, fútbol o voleibol como una forma de afianzar los conocimientos teóricos sobre la anatomía humana y para integrar lo aprendido durante el ciclo de enseñanza.

Importancia de la educación física

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- Combate el sedentarismo,
- Impulsa a una vida activa,
- Enseña a aprovechar el tiempo libre,
- Mejora la autoestima,

- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Además, enseña a desarrollar algunos valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

Educación física y salud

La educación física es imprescindible para la salud ya que ayuda a corregir la postura, así como a mantener el control y equilibrio del cuerpo.

A su vez, la práctica física ayuda a prevenir o reducir la incidencia de problemas de salud relacionados con el corazón, la regulación del metabolismo y el peso y los problemas musculares, ayudando a mejorar la calidad de vida.

En la Carta de Ottawa firmada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1996, se considera de suma importancia promover la salud en los planteles educativos, de trabajo y de recreación en la vida cotidiana, asegurando así que toda la sociedad goce de sus beneficios.

Hoy en día, la educación física está presente en las escuelas, pero también se ha convertido en una práctica incluida en las políticas de salud pública, de allí que sea común la inclusión del ejercicio físico en centros comunitarios, eventos locales gratuitos o subvencionados por organismos gubernamentales, etc.

De esta forma, la práctica de la educación física se hace accesible para poblaciones vulnerables, personas de la tercera edad o adultos en buena condición física.

Educación física y deporte

La educación física puede ser vista como un entrenamiento complementario para actividades de alto rendimiento, como el atletismo, el fútbol, la natación, el hockey, el básquet, entre otros.

Por ello, es de vital importancia acercar a los estudiantes a diferentes disciplinas deportivas, a fin de que encuentren aquella en la que puedan desarrollar su potencial físico y, una vez identificada, apoyarse en la educación física para afinar sus capacidades competitivas.

TEMA 2

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. En esta lectura aprenderás pautas básicas para llevar una alimentación saludable equilibrando tu gasto y tu consumo calórico. Podrás reflexionar sobre si das a tu cuerpo todo el descanso que necesita y

sobre si en tu estilo de vida incluyes una práctica física continuada y sistemática. Al finalizar esta lectura, podrás destacar una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como:

Alimentación adecuada

Actividad física regular.

Descanso adecuado.

Consumir alcohol con moderación o abstenerse totalmente.

Abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas.

Capacidad para hacer frente al estrés.

¿Comer, o nutrirse?

Esa es la cuestión. Comer no es lo mismo que nutrirse. Engullir alimentos sin pensar en lo que se hace, puede llevarnos a que nuestro organismo comience a tener problemas de salud.

La Nutrición es la ciencia que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

La alimentación es por tanto la que va a dar a nuestro cuerpo el suministro imprescindible para:

Construir y renovar sus células y tejidos.

Mantener sus procesos internos de funcionamiento (respiración, digestión, metabolismo).

Obtener energía para poder trabajar, hacer deporte, etc.

En esta lectura, nos parece fundamental, que trabajes tu autonomía. Una vez finalizado este tema, debes ser capaz de hacer tus propias dietas, bien de forma equilibrada o bien para ganar o perder peso según te interese.

RECUERDA: Para saber tu consumo diario.

1 gramo de hidratos de carbono = 4 kcal.

1 gramo de grasas = 9 kcal.

1 gramo de Proteínas = 4 kcal.

El reparto diario de comidas debería ser:

Desayuno 25%. Muy importante. Debe basarse en hidratos de carbono. (Leche, cereales, tostada, galletas..). En ocasiones el desayuno lo realizamos en dos veces, es lo que denominamos almuerzo. Si hemos desayunado muy temprano o bien hemos realizado un desayuno escaso, el almuerzo lo hacemos con el objetivo de no llegar con tanta hambre a la comida, ya que si esto sucede, es probable que comamos en exceso y muy deprisa, y no nos siente bien.

Comida 35%. Debe de contener hidratos de carbono, proteínas y grasas (pasta, arroz, pescados, carnes, legumbres).

Merienda 15%. Se basa en hidratos de carbono (leche, galletas, bocatas).

Cena 25%. Debe contener hidratos de carbono, algo de proteínas y de grasas (carne o pescado plancha, verdura, yogur).

Muy importante también será la correcta hidratación, (2 litros de agua al día). Si además vas a hacer actividad física, debes beber un cuarto de litro de agua unos 15 minutos antes. Si la actividad te lo permite, deberías beber agua cada 15 minutos. Después del ejercicio es necesario beber mucha agua o alguna bebida isotónica, a pequeños sorbos, y que no excesivamente fría. Te ayudará en la recuperación.

EL GASTO ENERGÉTICO

El gasto energético podríamos calcularlo día a día pero resultaría pesado y además tienes que tener en cuenta que hay días en los que te mueves más que otros. Así pues, es mejor calcularlo por semanas haciendo un balance de todos los días y equilibrando la dieta según "el ajetreo" de cada día.

El gasto metabólico basal en una persona, es el que se utiliza para el funcionamiento interno del organismo y la reconstrucción celular del mismo.

Los gastos totales en un día en una persona serán la suma de:

El gasto metabólico basal + el gasto energético de los trabajos y las actividades realizadas.

Cálculo del metabolismo basal:

El método que utilizamos para calcular el metabolismo basal en una persona adulta normal sería:

1 kcal x kg de peso x hora (para hombres)

0,9 kcal x kg de peso x hora (para mujeres)

Es decir que para los hombres multiplicaríamos el peso por 24 y para las mujeres por 23.

Hay que tener en cuenta que existen situaciones que hacen aumentar o disminuir el gasto metabólico basal:

Cuando sube nuestra temperatura corporal, también lo hace el metabolismo basal.

A mayor área de superficie corporal (mayor envergadura) el metabolismo basal es más alto.

El embarazo hace aumentar el metabolismo basal.

Conforme avanzamos en edad nuestro metabolismo basal disminuye.

El estado de sueño disminuye un 10% el metabolismo basal

Ejemplo

Cálculo del metabolismo basal para un hombre adulto de 75kg de peso: $75 \times 24 = 1800$ kcal Sería su metabolismo basal diario.

Cálculo del metabolismo basal para una mujer adulta de 60kg de peso: $59 \times 23 = 1357$ kcal Sería su metabolismo basal diario

Ejemplo. Cálculo del gasto energético al realizar una actividad concreta.

Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 70 kg. y que ha nadado 30 minutos: $0,128 \times 70 \times 30 = 268$ kcal

Ejemplo. Cálculo del gasto energético al realizar una actividad concreta.

Cálculo del gasto calórico para una persona adulta que pesa 70 kg. y que ha nadado 30 minutos: $0,128 \times 70 \times 30 = 268$ kcal

EL DESCANSO

El descanso diario es vital para mantener el cuerpo y la mente en buen estado durante todo el día. Sin duda, dormir bien es sinónimo de salud. Seguro que has experimentado esa horrible sensación de estar cansado, irritable, con dolor de cabeza durante el día por haber dormido poco o mal la noche anterior.

Dormir la cantidad de horas adecuada es fundamental para cualquier persona. Se recomienda dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche, para reponer la energía gastada durante la jornada (en el estudio, trabajo, deporte, ocio...). ¿Sigues tú esta recomendación? ¿O eres de los que no tiene prisa en acostarse pero cuando suena el despertador lo tirarías por la ventana?. Has de tener en cuenta que la falta de

sueño repercute en todos los aspectos de tu vida: en tu capacidad para concentrarte en el trabajo, estudiando, en tu estado de ánimo y en tu rendimiento deportivo.

Puede que en este momento te estés preguntando si duermes lo suficiente. Pues bien, aquí tienes algunas pistas que te indicarían que no estás durmiendo todo lo que deberías:

Te cuesta horrores levantarte por las mañanas.

Tienes grandes dificultades para concentrarte.

Te quedas dormido a deshoras.

Estás triste o deprimido.

Estás muy irritable o te enfadas con facilidad.

1.- Sigue un horario regular de sueño. Si te acuestas cada día a la misma hora, cuando se acerque esa hora, tu cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir.

2.- Realiza la misma rutina antes de acostarte (lavarte los dientes, prepararte . la ropa del día siguiente...)

3.- El hecho de levantarte cada día a la misma hora también te ayudará a establecer un patrón regular de sueño.

4.- Mantén una temperatura adecuada en tu dormitorio (evita la calefacción por la noche pues reseca mucho el ambiente). Asimismo regula el nivel de ruido y de luz.

5.- Duerme con ropa cómoda y evita abrigarte demasiado.

6. La cama debe ser firme. El colchón no debe ser muy blando.

.- Haz ejercicio regularmente. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte porque esto puede elevar tu temperatura corporal y activarte, dificultando que concilies el sueño.

8.-Evita los estimulantes. Dí adiós al café y a los refrescos con cafeína a partir de las 4:00 de la tarde. Por tu bien, evita también fumar y beber alcohol por la noche.

9.- No hagas siestas demasiado largas. Dormir más de 30 minutos durante el día puede dificultar que concilies el sueño por la noche.

10.- Evita realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar...).

11.- Evita pasar noches en blanco para estudiar un examen. No dormir la noche de antes del examen puede hacer que rindas menos que si hubieras descansado bien.

LA ACTIVIDAD FÍSICA. RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CALIDAD DE VIDA

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que el ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos científicos que concluyen que la actividad física, realizada de forma regular, es una conducta saludable.

Cada día se consolida más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida lo que no se requiere es un sistema que combata las enfermedades, sino un continuado y sistemático programa de prevención, a través del ejercicio físico. Al hablar de calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de vivir mejor y más años. Para ello es necesario fomentar unos hábitos de vida saludables desde edades tempranas.

Se aprecia que a partir de los 17 y hasta los 21 años el descenso de personas que realizan algún tipo de actividad física habitual es bastante importante, coincidiendo generalmente con la finalización de la etapa escolar o años inmediatamente posteriores.

Existen múltiples estudios que han relacionado hábitos comunes de salud estableciéndose algunos de ellos como favorecedores de la longevidad. Algunos de ellos son:

1. Hacer desayunos completos.
2. Hacer comidas a horas regulares.
3. Comer moderadamente.
4. No fumar.
5. No beber alcohol.
6. Dormir regularmente.
7. HACER EJERCICIO FÍSICO MODERADAMENTE.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL.

Sobre la base de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento se puede asegurar con cierta certeza que la actividad física, el ejercicio o el deporte constituyen un factor importante en la salud de las personas.

Algunos de los beneficios que el ejercicio físico proporciona a nivel fisiológico son, por ejemplo: El aumento del bombeo sanguíneo al corazón, el incremento de la capacidad pulmonar, la disminución de la presión arterial, la reducción del riesgo de ataques coronarios, etc.

Otros de los beneficios del ejercicio físico practicado con regularidad y en la medida adecuada a nuestras condiciones son: la mejora del sueño, la reducción del nivel de grasa corporal, la mejora del tono muscular, etc. Pero además, integrando en nuestra vida el ejercicio físico sistemático, obtenemos beneficios también a nivel psicológico y emocional como por ejemplo: mejora en la autoestima, aumento de la autoconfianza, compensación del exceso de tensión y estrés, disminución de estados depresivos y de ansiedad, etc.

Hábitos saludables relacionados con la actividad física.

Antes, durante y después de la práctica de ejercicio físico se debe tener en cuenta una serie de hábitos para que dicha práctica sea saludable y para disminuir la probabilidad de lesiones.

Antes del ejercicio Escoge una vestimenta cómoda y que permita la transpiración.

Cuidado con las prendas que te pueden irritar la piel con el roce. Cuando las temperaturas son bajas debes llevar prendas térmicas o con efecto aislante.

Utiliza un calzado apropiado a la actividad que practiques. Algunos dolores o alteraciones tanto musculares como óseas se deben al uso incorrecto de las zapatillas (la típica moda de llevarlas desatadas).

Es importante que las zapatillas deportivas reúnan las siguientes características:

- Que se adapten a tu pie y eviten que éste se mueva dentro de la zapatilla provocando inestabilidad al pisar y rozaduras. Para ello es necesario que las lleves siempre atadas.

- Que amortiguen los impactos contra el suelo al saltar o correr. Esto evitará las inflamaciones de tendones como de periostio (vaina que recubre los huesos).

- Que permitan la transpiración del pies. La presencia de humedad por la transpiración puede causar problemas de hongos y malos olores.

- Que tengan cierta flexibilidad y no pesen demasiado, provocarían fatiga muscular. Calienta correctamente en función de la actividad que vayas a realizar. Ya sabes que el calentamiento es fundamental para que el organismo se prepare gradualmente y para evitar lesiones. No comas nada al menos dos horas antes de realizar ejercicio físico: corres el riesgo de sufrir un corte de digestión.

Durante el ejercicio

Inicia siempre la actividad de forma suave y progresiva. Si comienzas fuerte de golpe, tu organismo no rendirá adecuadamente y tendrás peligro de lesionarte.

Bebe abundante líquido si vas a estar haciendo ejercicio durante un tiempo largo o si hace calor. Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y tus posibilidades en función del tipo de actividad y su duración.

Puedes controlar la intensidad de tu esfuerzo comprobando tus pulsaciones.

Respira adecuadamente: mantener un correcto ritmo respiratorio cogiendo siempre el aire por la nariz nos permite rendir adecuadamente y prevenir el flato.

Después del ejercicio

Higiene corporal

El aseo después de realizar una actividad física es fundamental para prevenir infecciones ya que, durante dicha actividad se producen circunstancias que favorecen su presencia:

Una sudoración importante, que provoca un ablandamiento de la piel, lo cual aumenta el riesgo de infección.

- El contacto con agentes bacterianos presentes en el suelo y otras superficies con las que nuestra piel entra en contacto directo. En los baños públicos (piscinas, gimnasios..) es conveniente utilizar siempre chanclas.

El lavado debe ser enérgico. Puedes tomar un baño o una ducha, pero la ducha arrastra mejor la suciedad y suele tener un efecto más relajante.

La temperatura del agua no debe ser muy fría ya que los poros se cierran y al salir, continuamos sudando. Los cambios de temperatura ya eran utilizados por los romanos, puesto que producen un efecto favorable para la circulación.

Después de la ducha es importante asegurarse de que el cuerpo esté bien seco (suele quedar humedad entre los dedos).

Por razones de seguridad, ante posibles contagios, no debes compartir toallas ni usar las que hayan sido utilizadas por otras personas.

Abrígate al terminar si hace frío: tu cuerpo pierde gran cantidad de calor y puedes resfriarte. Dedicar unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente: realiza ejercicios de estiramiento, relajación o respiratorios.

Bebe líquidos para recuperar el agua perdida a través de la sudoración. Puedes utilizar bebidas específicas para recuperar hidratos y sales minerales. Si la actividad ha sido muy intensa, procura que la siguiente comida sea rica en hidratos de carbono.

Conviene visitar al médico cuando tengas alguna lesión. No te auto mediques.

Referencia www.figuerspacheco.com/CEED/...1/EF1_U1_T2_contenidos.pdf

TEMA 3

Capacidades Condicionales y Coordinativas

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas que el individuo desarrolla esas capacidades, determinadas tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos (condicionales) y sensomotrices (coordinativas). Sin embargo, es de vital importancia entender que las capacidades NUNCA se encuentra en estado puro, es decir, unas condicionan a las otras y se interrelacionan. Las divisiones que encontremos en este material son únicamente convenciones que a nivel general se utilizan para entender mejor cada una de ellas por separado, facilitando la comprensión de los estudiantes.

CAPACIDADES CONDICIONALES:

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

1) Fuerza:

Resistencia de la Fuerza
Fuerza Rápida
Fuerza Máxima

2) Velocidad:

Velocidad de Traslación
Velocidad de Reacción
Resistencia de la Velocidad

3) Resistencia:

Corta duración
Media duración
Larga duración

4) Flexibilidad: (distinto a Elongación)

Veamos en detalle cada una de ellas:

1) **Fuerza:** es la capacidad física que nos permite, mediante acciones musculares, vencer resistencias u oponerse a ellas; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo (Moreno, 1999).

La fuerza es igual a la masa por la aceleración: $F = m \times a$

La fuerza puede clasificarse en:

- Fuerza **máxima**: prevalece la “m” sobre la “a” . Puede ser estática o dinámica. A
- Fuerza **explosiva**: prevalece la “a” sobre la “m” : Ejemplo de ella pueden ser la velocidad pura, los lanzamientos, el levantamiento de pesos (ver gráfico).
- Fuerza **resistencia**: es la capacidad del sistema muscular y de los aparatos respiratorios y circulatorio de sostener un trabajo de fuerza relativa que se alarga en el tiempo (ejemplo, el remo).

2) **Velocidad**: se manifiesta en la posibilidad de que el deportista realice acciones motoras en el menor tiempo posible dentro de un recorrido determinado. Se debe tener en cuenta que la velocidad es el resultado de la aplicación de una fuerza y de la capacidad para mantener la aplicación de esa fuerza durante un tiempo determinado.

En todas las acciones en las que se pueda medir una velocidad hay fuerza: si se es rápido es fuerte, pero si es fuerte no necesariamente sea rápido.

Según Verkhoshansky (1990), la rapidez y velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre.

La rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central, que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, cambios de posición del cuerpo, anticipos de movimientos, etc.; por lo tanto, muy poco relacionada con el nivel de preparación física.

La velocidad de los movimientos o desplazamientos en el espacio es una función de la rapidez de la fuerza y de la resistencia, (cualidades con amplios márgenes de modificación) pero también de la capacidad del deportista de coordinar acionalmente sus movimientos según las condiciones externas en las que se desarrollan las tareas motoras

La velocidad, en deportes cíclicos como el atletismo (carreras), pasa por las siguientes **fases**:

- Fase de **reacción** (velocidad de reacción): se refiere al tiempo de reacción y se relaciona principalmente con el concepto de “rapidez”. El rendimiento en esta fase se mide por el tiempo transcurrido desde la emisión de un estímulo hasta que el sujeto inicia una acción o movimiento.
- Fase de **aceleración**: es la fase inicial del movimiento. Depende de la magnitud de la fuerza aplicada en el inicio del movimiento y sobre todo de la rapidez con que se aplica la fuerza (fuerza explosiva).
A mayor fuerza explosiva, mayor aceleración.
- Fase de **máxima velocidad**: aquí se alcanza la máxima velocidad, la cual se puede mantener por muy poco tiempo. Por ejemplo, en las carreras de atletismo de 100mts llanos, la máxima velocidad se alcanza cercano a los 50/60mts del recorrido, y se mantiene únicamente por unos 15/20mts.

- Fase de **pérdida de velocidad**: es una manifestación de la fatiga que se produce en el sistema neuromuscular y que se caracteriza por la reducción del pico de fuerza

3) **Resistencia**: básicamente, es una capacidad física y psíquica de resistir la fatiga, a los cuales podríamos añadir la capacidad de recuperarse rápidamente después de esfuerzos. Al igual que las demás capacidades, y como mencionamos al principio, no debe verse de modo aislado, sino en interacción con las demás capacidades.

Según algunos autores como Zintl (1991) y Navarro (1998) son funciones de la resistencia las siguientes:

- Mantener una cierta (óptima) intensidad de la carga durante el mayor tiempo posible. (deportes cíclicos de resistencia)
- Mantener al mínimo las pérdidas inevitables de intensidad cuando se trata de cargas prolongadas.
- Aumentar la capacidad de soportar las cargas en entrenamientos o competiciones (varias pruebas, deportes colectivos etc.)
- Recuperarse rápidamente entre fases de esfuerzo.
- Estabilización de la técnica deportiva y de la capacidad de concentración en los deportes de mayor exigencia técnica (saltos trampolín, tiro arco, gimnasia artística...).

Es importante entender que la resistencia está determinada en función de lo que se entiende por fatiga que, a modo de resumen, es la disminución transitoria (reversible) de la capacidad de rendimiento.

4) **Flexibilidad**: podemos denominarla como la capacidad de los cuerpos de adaptar una determinada forma, sin romperse, y en el sistema músculo esquelético suele atribuirse al complejo articular. La elasticidad es la capacidad de deformarse y recuperar la forma original y suele atribuirse genéricamente a los músculos. La flexibilidad permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

La flexibilidad contiene ciertos componentes fundamentales que deben ser contemplados como ser:

- la extensibilidad: es la capacidad de deformación o extensión del músculo de manera transitoria.
- movilidad articular: es la capacidad que poseen ciertas articulaciones para permitir que los segmentos óseos que las conforman se desplacen unos respecto a los otros.
- elasticidad: es la capacidad de extensión o alargamiento del músculo y la vuelta al estado inicial cuando las fuerzas que lo elongaron cesan. Aquí es importante destacar que el entrenamiento de la elongación y de la flexibilidad son dos cosas distintas: el entrenamiento de la flexibilidad busca sobre todo ganar en amplitud articular y en elasticidad; su entrenabilidad no puede ser diaria y debe hacerse en períodos especiales o cada cierto tiempo, ya que la recuperación de la musculatura necesita al menos 72 horas en recuperar su tonicidad habitual, lo cual impide que entrenemos en ese lapso capacidades como fuerza o velocidad. La elongación es la manera de recuperarse de la deformación muscular que sufre la musculatura y se realiza previo y al finalizar a la sesión

de entrenamiento.

En síntesis, flexibilidad es la suma de la movilidad articular más la elasticidad muscular.

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Generales o básicas:

Regulación y dirección del movimiento
Adaptación y cambios motrices

Especiales:

Orientación
Equilibrio
Ritmo
Anticipación
Diferenciación
Coordinación

Complejas:

Aprendizaje motor
Agilidad

Movilidad:

Activa
Pasiva