

Bloque 1. Condición Física y salud

Criterio de evaluación 1

1. CUERPO HUMANO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una característica del cuerpo humano, pero también es una necesidad para nuestro cuerpo. Disfrutamos con esa **capacidad** de movimiento del cuerpo, mientras que satisfacemos su **necesidad** de movimiento.

Nuestro cuerpo puede estar en dos estados: en **reposo** y haciendo **actividad física**.

En **reposo** no realizamos movimientos que obliguen a mover el cuerpo. El reposo es total cuando estamos durmiendo.

En el estado de **actividad física**, los movimientos que hacemos obligan al cuerpo a desplazarse: andar para ir al colegio, subir una escalera, etc.

Nuestro organismo siempre está en funcionamiento, pero lo hace de forma diferente en reposo o haciendo actividad física.

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Los **hábitos** que producen efectos **positivos** para la salud y por lo tanto son buenos para nuestro organismo son:

- Práctica habitual de ejercicio (**Actividad Física**)
- Una correcta nutrición
- Adoptar posturas correctas
- Higiene personal

Los **hábitos** cuyos efectos son **negativos** para la salud, y sobre los que debemos informarnos y sobre todo reflexionar, ya que limitan las posibilidades de un crecimiento sano, feliz y en libertad, son:

- **Vida sedentaria:** afecta al estado de ánimo y a la visión de la vida. Trae consigo riesgos de obesidad, de corazón, sistema circulatorio, de huesos, de articulaciones y de músculos.
- **Fumar:** produce efectos negativos en el sistema circulatorio, respiratorio y el riesgo de contraer distintos tipos de cáncer (disminuye la calidad de vida).
- **Alcohol:** crea adicción, nos hace menos libre, afecta al estado de ánimo y a nuestra propia personalidad. Sobre el organismo produce graves enfermedades.
- **Consumir drogas:** crean adicción y por lo tanto disminuyen nuestra libertad. Afecta a muchos órganos y la mente de los adictos.

3. CONDICIÓN FÍSICA: COMPONENTES

Cuando hablamos de **CONDICIÓN FÍSICA**, nos estamos refiriendo a la situación en que se encuentran nuestras capacidades físicas y nuestras cualidades motrices, una situación que a menudo definimos como **estado de forma**.

La condición física posee distintos componentes: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad (**CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**), además del equilibrio y coordinación (**CAPACIDADES MOTORAS o CUALIDADES MOTRICES**).

Para definirlos y estudiarlos, podemos aislar cada uno de esos componentes y tratarlos por separado. Pero no debemos olvidar que, en nuestro cuerpo, nunca actúan por separado, sino asociados.

- Llamamos **CAPACIDADES FÍSICAS** a las que hacen posibles los movimientos del cuerpo humano. Las capacidades físicas son cuatro:

RESISTENCIA: capacidad que nos permite soportar un esfuerzo prolongado.

Los órganos y sistemas implicados en la resistencia son: corazón, los pulmones (sistema cardiorespiratorio).

FLEXIBILIDAD: capacidad de realizar movimientos en su máxima amplitud.

Las partes del cuerpo a las que afecta son: los músculos y las articulaciones.

FUERZA: capacidad necesaria para vencer una resistencia o movilizar un peso.

Los músculos y su posibilidad de contracción son los implicados en esta capacidad.

VELOCIDAD: capacidad que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible.

Las partes del cuerpo relacionadas con esta capacidad son los músculos y el sistema nervioso.

A estas capacidades se les llama **básicas** porque son la base de cualquier actividad física o deportiva que realizamos.

- Las **capacidades** que tienen que ver con el cómo se realizan los movimientos las llamamos **motoras** y son las que nos permiten hacer movimientos precisos, ágiles y equilibrados.

Las **CAPACIDADES MOTORAS** son:

COORDINACIÓN: capacidad que nos permite hacer movimientos con precisión y de forma sincronizada.

EQUILIBRIO: capacidad que nos permite mover el cuerpo con control y mantener cualquier posición contra la gravedad.

Llamamos **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** al desarrollo intencionado de las capacidades físicas básicas, que obtiene como resultado una mejora de la condición física.

A la hora de entrenar para la mejora de las capacidades físicas es muy importante saber si lo que hacemos es correcto o no. Cada método de entrenamiento que empleemos debe tener un sistema de control que nos diga cómo realizamos los esfuerzos del entrenamiento, a esto lo llamamos control del esfuerzo realizado.

Los diferentes ritmos con que podemos hacer un esfuerzo es lo que llamamos intensidad. Un elemento de control de la intensidad del esfuerzo la **FRECUENCIA CARDIACA: número de latidos del corazón durante un tiempo determinado**.

Esto es lo que se denomina pulsaciones y la acción de contarlas se llamar tomar pulsaciones. Se mide en **latidos/minuto** (Ver fotocopia ¿cómo se mide?).

4. EFECTOS DEL TRABAJO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Estos son algunos de sus efectos:

- **Sobre el sistema cardiovascular:**
 - Aumenta las cavidades del y por tanto la cantidad de sangre que se expulsa con cada latido (sístole)
 - Aumentan los vasos sanguíneos en nº y tamaño por lo que la sangre llega mejor a las distintas partes del cuerpo.
 - Disminuye la frecuencia cardiaca (al aumentar el volumen sistólico).
- **Sobre el sistema respiratorio:**
 - Aumenta la ventilación en los pulmones y el organismo se oxigena mejor.
 - Disminuye el nº de respiraciones por minuto (al aumentar el volumen corriente).
 - Se mejoran los problemas respiratorios como el asma.
- **Sobre el sistema nervioso:**
 - Mejora la actividad de este sistema mejorándose la velocidad de reacción y por tanto la coordinación para realizar los movimientos.
 - Se elimina la tensión nerviosa, el estrés producido por el sedentarismo y las preocupaciones.
- **Sobre el aparato locomotor:**
 - Favorece el crecimiento de los huesos.
 - Se refuerzan los ligamentos, tendones y articulaciones, reduciendo la posibilidad de padecer lesiones y enfermedades reumáticas.
 - Se mejora la musculatura ganando resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad de contracción.

5. CALENTAMIENTO

Concepto:

El calentamiento es un conjunto de actividades y ejercicios físicos que se ejecutan con el objetivo de **preparar nuestro organismo** para un **esfuerzo físico más intenso**, poder alcanzar el máximo rendimiento y evitar lesiones.

Permite preparar los sistemas del cuerpo (muscular, articular, respiratorio, cardiovascular y nervioso) para poder realizar ejercicios intensos con la máxima eficacia y sin riesgo de lesión.

Objetivos o finalidades:

- ♣ **Preparar al sujeto física, fisiológica** (mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso) **y psicológicamente** para un posterior esfuerzo; **mejorando su rendimiento**.
- ♣ **Evitar riesgos de lesiones**.