

# EDUCACIÓN FÍSICA 6º PRIMARIA

# TEMA 3: LA CONDICIÓN FÍSICA



“Una buena condición física significa buena salud”



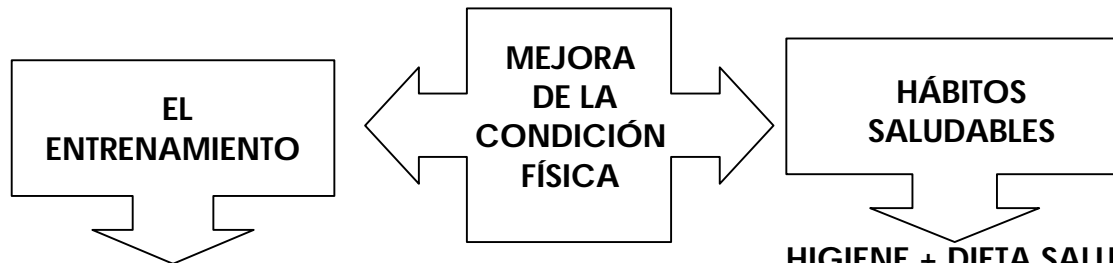
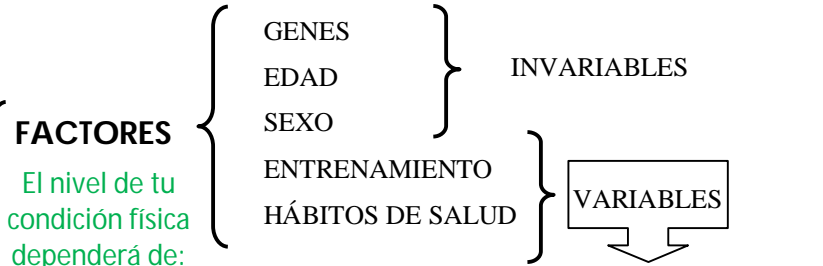
La actividad física es beneficiosa para la salud:  
 “Lista de **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD**”

- ☑ Mejora la oxigenación
- ☑ Mejora la presión sanguínea
- ☑ Permite que el corazón bombee más sangre
- ☑ Favorece la digestión
- ☑ Ayuda al crecimiento de huesos y músculos
- ☑ Disminuye los problemas de corazón y del sistema circulatorio
- ☑ Previene la obesidad
- ☑ Evita lesiones del aparato locomotor
- ☑ Favorece la higiene
- ☑ Facilita el sueño y el descanso
- ☑ Favorece la relación con otras personas
- ☑ Proporciona experiencias nuevas y divertidas para llenar el tiempo de ocio
- ☑ Favorece la creatividad y la imaginación.

**HIGIENE + DIETA SALUDABLE + ... + Calentamiento + ...**



- DE DESPLAZAMIENTO
- DE REACCIÓN
- DE GESTO o GESTUAL
- AERÓBICA - ANAERÓBICA
- GENERAL – MUSCULAR o LOCAL



“Ejercicios que hacemos para mejorar en alguna actividad física.”



**CONDICIÓN FÍSICA**

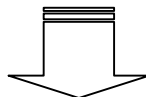
**ESTADO DE FORMA**

“Conjunto de capacidades y cualidades que tiene nuestro cuerpo para reaccionar y adaptarse al ejercicio o actividades físicas.”



**CAPACIDADES FÍSICAS**

“Son los componentes de la condición física”.



**DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

“Desarrolla todas las cualidades, no olvidar ninguna. Hay un entrenamiento diferente para cada una”

**FUERZA**

Capacidad de levantar o mover pesos. TIPOS:

ESTÁTICA  
DINÁMICA

**VELOCIDAD**

Capacidad de realizar un ejercicio en el menor tiempo posible. TIPOS:

**RESISTENCIA**

Capacidad de realizar ejercicio durante el mayor tiempo posible. TIPOS:

**FLEXIBILIDAD** (involuciona con la edad)

Capacidad de realizar movimientos amplios. Depende de

MOVILIDAD ARTICULAR  
ELASTICIDAD MUSCULAR

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA → actividades largas pero poco intensas.

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD → dinámicos (movilidad) y estáticos (estiramientos).

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA → Autocargas.

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD → Series cortas al 100%.