

LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Las Capacidades Físicas Básicas (CFB) nos ayudan a medir el estado físico de una persona. Es decir, saber si alguien está en forma o no. Gracias a ellas, podemos saber lo resistente que somos, lo rápido que podemos correr, la fuerza que tenemos, y lo flexible que puedo llegar a ser.

TIPOS

RESISTENCIA. Es la capacidad de aguantar esfuerzos durante el mayor tiempo posible.
Ejemplos: correr 5 minutos, correr una maratón, nadar una hora, pasear en bici dos horas...



FUERZA. Es la capacidad de vencer o soportar una resistencia, como por ejemplo, una pesa.
Ejemplos: levantar piedras pesadas, llevar dos cubos de agua, empujar un coche...



VELOCIDAD. Es la capacidad de realizar desplazamientos o movimientos lo más rápido posible.
Ejemplos: correr 30 metros, esprintar con la bicicleta, coger una mosca con la mano...



FLEXIBILIDAD. Es la capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud. Con el paso de los años, esta capacidad se va perdiendo, es decir, cada vez vas siendo menos flexible.
Ejemplos: tocarse los pies sin doblar las rodillas, hacer el puente, unir la barbilla con el pie...

