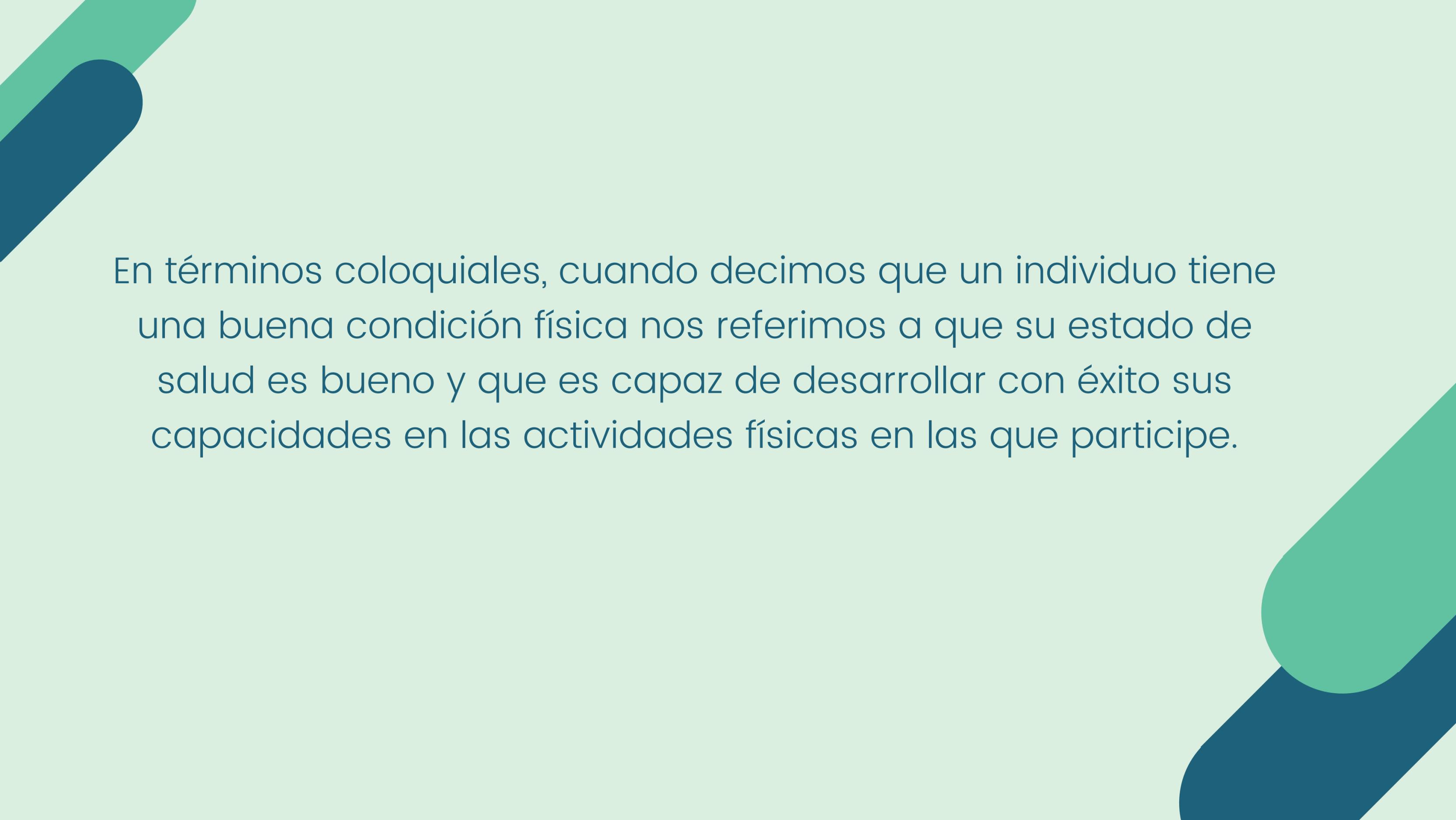




condición

física



En términos coloquiales, cuando decimos que un individuo tiene una buena condición física nos referimos a que su estado de salud es bueno y que es capaz de desarrollar con éxito sus capacidades en las actividades físicas en las que participe.

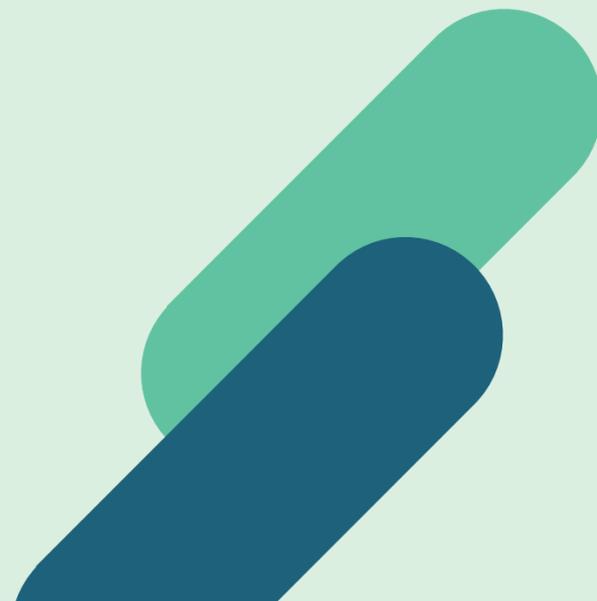


¿QUÉ ES?

LA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es la capacidad de una persona para realizar las tareas cotidianas de manera adecuada y vigorosa, de poder disfrutar de actividades de ocio y de estar en condiciones de resolver situaciones imprevistas que requieran un esfuerzo complementario, retardando al máximo la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones.

***FACTORES QUE
CONDICIONAN
UNA BUENA
CONDICIÓN
FÍSICA:***



FACTOR QUE **NO PODEMOS CONTROLAR!.**

GENÉTICA

Por ejemplo, no todos disponemos de la misma resistencia cardiovascular.

FACTOR QUE SÍ PODEMOS CONTROLAR!.

ESTILO DE VIDA

**ALIMENTACIÓN
DESCANSO
REALIZACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA
HÁBITOS SALUDABLES.**



EDAD

***A MEDIDA QUE CRECEMOS NUESTRA
CONDICIÓN FÍSICA SE VA MODIFICANDO.
VA EN CRECIMIENTO, LLEGA A SU PUNTO
MÁXIMO Y LUEGO VA DECRECIENDO.***

***CAPACIDADES
DE LA
CONDICIÓN
FÍSICA:***



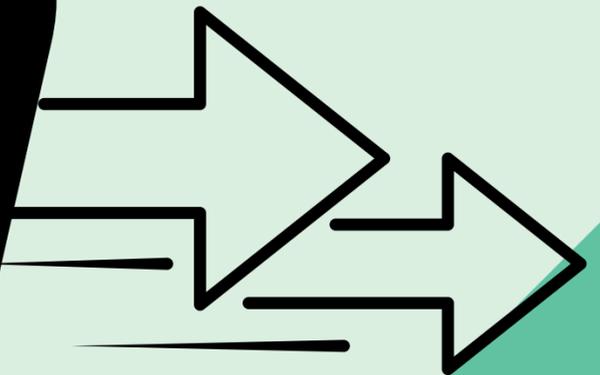


FUERZA



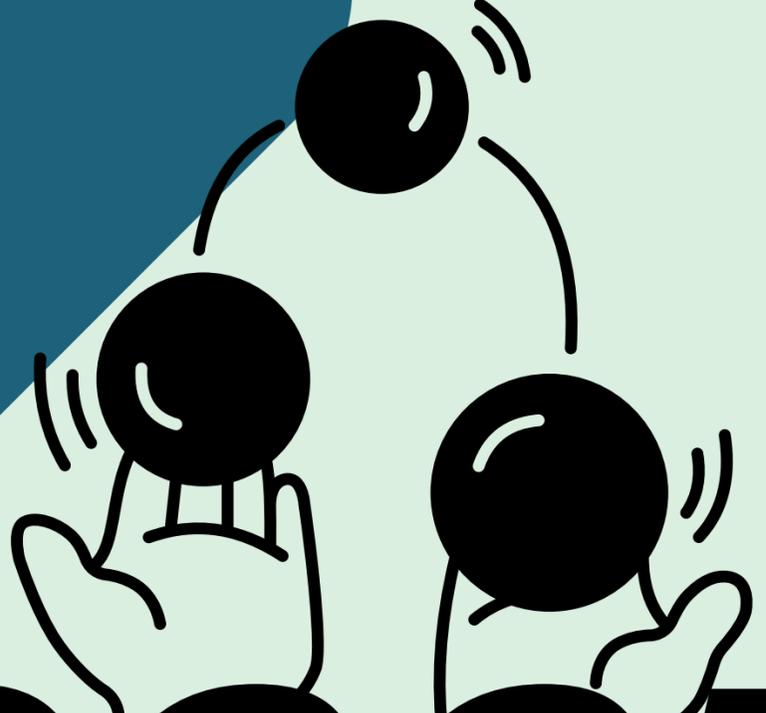
RESISTENCIA

VELOCIDAD

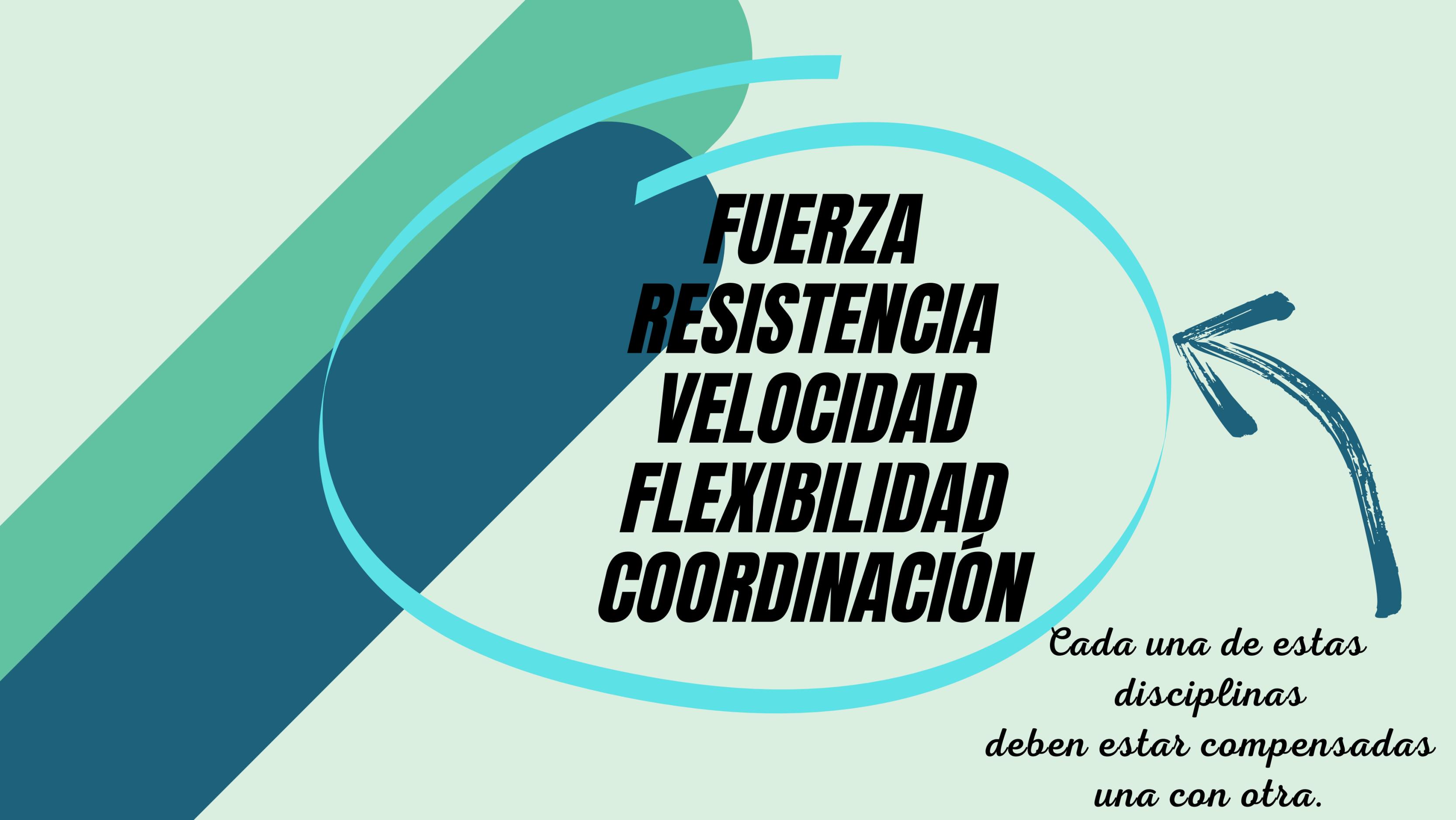


FLEXIBILIDAD



An illustration of a hand juggling three black balls. The hand is on the left, with three fingers extended upwards. Three black balls are in the air, each with a white highlight and a small curved line indicating motion. The balls are connected by thin black lines, showing their trajectory. The background is light green with abstract blue and teal shapes in the corners.

COORDINACIÓN



FUERZA
RESISTENCIA
VELOCIDAD
FLEXIBILIDAD
COORDINACIÓN



*Cada una de estas
disciplinas
deben estar compensadas
una con otra.*



MATERIAL EXTRAIDO:

[HTTPS://CONDICIONFISICA.ES/CONDICION-FISICA/](https://condicionfisica.es/condicion-fisica/)



Prof. Ilene Castillo

TREINTA Y TRES