

## 1.- CONDICIÓ FÍSICA:

No tots podem ser Cristiano Ronaldo i tampoc ens cal. Per passar-s'ho bé amb els amics i amigues i gaudir dels beneficis de l'activitat física i l'esport no cal batre records del món. Això no vol dir que ens passem tot el cap de setmana ajaguts al sofà. **De bon rotllo...** el millor seria desenvolupar i mantenir una **forma física saludable** durant tota la vida i **passar-t'ho bé** fent aquelles activitats que més t'agraden.

Una bona Condició física és un estat que permet a la persona poder desenvolupar el seu treball diari amb energia, eficàcia i sense que noti el cansament. Així doncs, ens prevé de malalties, assegurant gaudir d'una bona salut.

La **Condició física** serà millor com més alt nivell de **Capacitats Físiques** tinguem.

**RECORDA: CUIDA EL TEU COS. TU ETS  
QUI PRIMER SE'N BENEFICIA!**

## 2.- CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES:

Són aquelles capacitats que ens permeten realitzar els diferents moviments a un nivell estructural, així doncs venen determinades pels processos energètics, del rendiment de la musculatura i de les estructures òssies.

**CAPACITATS  
BÀSIQUES**

**FÍSQUES**

Resistència  
Força  
Velocitat  
Flexibilitat



### 2.1. LA RESISTÈNCIA:

Capacitat que permet suportar i aguantar un esforç (córrer, jugar, nedar, anar en bicicleta, fer piragua, caminar, treballar...) durant el major temps possible. També ens ajuda a que el cos es recuperi més ràpidament després d'haver fet un exercici.

**Resistència Aeròbica o Cardiovascular:** capacitat que ens permet executar un exercici de llarga durada a ritme suau. L'oxigen que arriba al múscul és suficient per realitzar l'exercici. La quantitat d'oxigen que respirem és igual o major que la quantitat d'oxigen que necessitem.

Per realitzar correctament qualsevol activitat aeròbica hem de controlar la nostra Freqüència Cardíaca (Fc) i procurar que es mantingui entre les **140 i les 160 pulsacions/minut**.

**IMPORTANT:**

**PER TENIR UNA BONA SALUT ÉS FONAMENTAL LA RESISTÈNCIA AERÒBICA ES CONSIDERA LA CAPACITAT FÍSICA MÉS IMPORTANT PER LA NOSTRA QUALITAT DE VIDA**

## **2.2. LA FORÇA:**

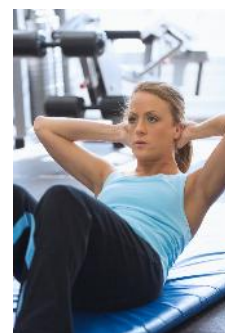
És la capacitat que permet a la persona crear una tensió muscular, amb la finalitat de vèncer una oposició o una sobrecàrrega (aixecar objectes, llançar, saltar,...).

### *Classificació de la força:*

**Força Màxima:** És la capacitat de crear la **màxima tensió muscular** amb una contracció dels músculs. Exemple: halterofília (aixecament de pesos).

**Força Explosiva:** És la capacitat de vèncer resistències o càrregues no gaire grans amb la **màxima velocitat** de moviment. Exemple: salt de llargada.

**Força Resistència:** És la capacitat d'efectuar una **activitat de força** durant un temps determinat i de **resistir el cansament** que provoca. Exemple: exercicis d'abdominals, piragüisme.



**IMPORTANT:**

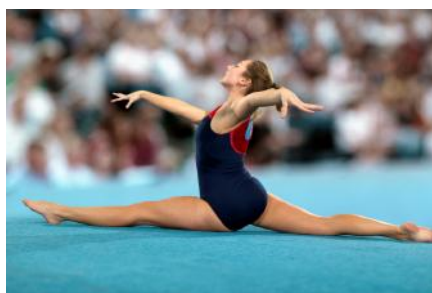
**A LES VOSTRES EDATS (US TROBEU EN EDAT DE CREIXEMENT) NO SÓN ACONSELLABLES ELS EXERCICIS DE FORÇA MÀXIMA O CÀRREGUES ELEVADES, PODEN CAUSAR-VOS PROBLEMES IMPORTANTS (DESVIACIONS,...). SÓN MÉS RECOMANABLES ELS EXERCICIS DE FORÇA RESISTÈNCIA, ESPECIALMENT ELS DE TRONC (ABDOMINALS I LUMBAR).**

## **2.3. LA FLEXIBILITAT:**

És la capacitat que ens permet executar moviments amb la màxima amplitud possible. La flexibilitat depèn de la **mobilitat articular** i l'**elasticitat del múscul**.

És una qualitat **involutiva**, regressiva, és a dir, els seus nivells disminueixen amb l'edat, sobretot a partir de la pubertat (11 anys).

En quant als sexes, les al·lotes presenten nivells molt més elevats.



**IMPORTANT:**

**TREBALLAR-LA CONTÍNUAMENT AFAVOREIX QUE AQUESTA INVOLUCIÓ SIGUI MÉS LENTA. ÉS UNA CAPACITAT QUE AJUDA A AUGMENTAR EL RENDIMENT D'ALTRES CAPACITATS COM LA VELOCITAT I LA FORÇA.**

## **2.4. LA VELOCITAT:**

És la capacitat que ens permet moviments en el menor temps possible.

### *Classificació de la velocitat:*

#### **Velocitat de reacció:**

Respondre el més ràpid possible amb un moviment a un estímul sensorial.

#### **Velocitat de desplaçament:**

Capacitat de recórrer un espai en el menor temps possible.

Exemple: 100 metres llisos atletisme o 50 metres lliures natació.

#### **Velocitat gestual o de moviment:**

Capacitat de fer un gest o moviment el més ràpid possible.

Exemples: porter d'handbol, un esgrimista...

### Saps indicar a quin tipus de velocitat pertany cada activitat?



## **3.- VALORACIÓ DE LA **CONDICIÓ FÍSICA:****

Per avaluar la nostra condició física utilitzem diferents proves o **tests físics**, concretament realitzarem la Bateria de **TESTS EUROFIT** (Veure apunts Bateria EUROFIT).