

# C.F.B

## CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS



## ¿Qué son las capacidades físicas?

- Las capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona o sujeto para realizar actividad física o deportiva. Esta se mejora por entrenamiento o preparación física.

## Son 4 capacidades

**FUERZA**



**RESISTENCIA**



**FLEXIBILIDAD**



**VELOCIDAD**



## FUERZA

- La fuerza es la capacidad para vencer un peso u oponerse a él.
- Podemos encontrar varios tipos de fuerza: máxima, rápida o veloz y fuerza resistencia.



## VELOCIDAD

- La velocidad es la capacidad para realizar una acción o un desplazamiento lo más rápido posible.
- Tenemos varios tipos de velocidad: de desplazamiento, de reacción y gestual.



## RESISTENCIA

- o La resistencia es la capacidad de mantener el mayor tiempo posible una acción, sin que aparezca la fatiga.
- o Podemos decir que hay varios tipos de resistencia: aeróbica y anaeróbica



## FLEXIBILIDAD

- o La flexibilidad es la capacidad de realizar un movimiento de extensión máxima de la articulación.
- o Existen dos tipos de flexibilidad: estática y dinámica.





**Resistencia :**  
capacidad para realizar esfuerzos prolongados.

Ejemplos : una maratón, una etapa de la vuelta ciclista...



**Flexibilidad :**  
capacidad para realizar movimientos amplios, hasta el final de su recorrido.

Ejemplos : gimnasia artística y rítmica, danza, taekwondo...



**Fuerza :**  
capacidad para vencer u oponerse a un peso.

Ejemplos : halterofilia, lanzamiento de peso...



**Velocidad :**  
capacidad para realizar movimientos en el menor tiempo posible.

Ejemplos : un remate de voleibol, una carrera de 100 metros...