

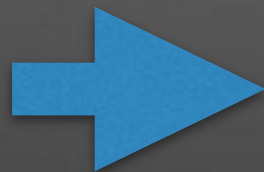


LA CONDICIÓN FÍSICA

DEFINICIÓ DE CF

- La **CONDICIÓ FÍSICA** és el conjunt de Qualitats o Capacitats Físiques Bàsiques que reuneix una persona per realitzar esforços diversos.

- Aquestes **CCFFBB** són



- La Resistència
- La Força
- La Velocitat
- La Flexibilitat



LA RESISTÈNCIA



LA FORÇA

LES CCFFBB



LA VELOCITAT



LA FLEXIBILITAT

LA RESISTÈNCIA



- **QUÈ ÉS LA RESISTÈNCIA?**

- La CF que ens permet mantindre un esforç durant un període de temps prolongat. També ens permet tindre una recuperació ràpida.

AERÒBICA: ex. marató



- **TIPUS DE RESISTÈNCIA:**

- **AERÒBICA:** molta durada/ intensitat baixa
- **ANAERÒBICA:** intensitat alta/ durada curta

ANAERÒBICA: 800 m.



LA FORÇA

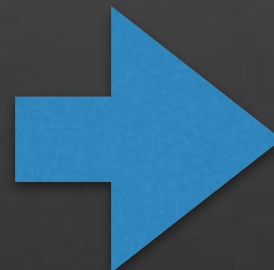


• QUÈ ÉS LA FORÇA?

- La CF que ens permet vèncer una resistència mitjançant accions musculars.

• TIPUS DE FORÇA:

- **F. MÀXIMA:** molta càrrega / poques repeticions.
- **F. RESISTÈNCIA:** moltes repeticions/ poca càrrega.
- **F. EXPLOSSIVA:** càrrega mitja/ moviment ràpid i explossiu.



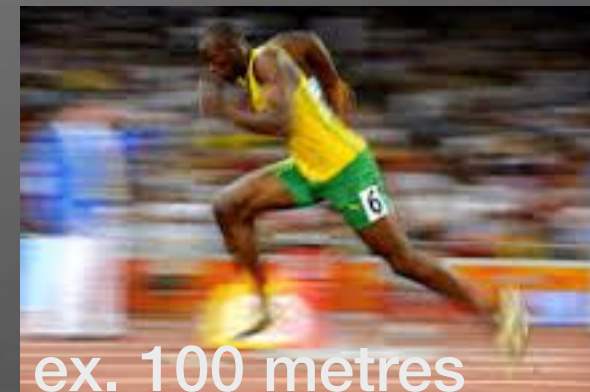
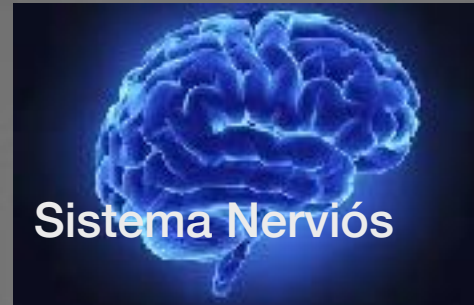
LA VELOCITAT

- **QUÈ ÉS LA VELOCITAT?**

- La CF que ens permet realitzar moviments en el menor temps possible.

- **TIPUS DE VELOCITAT:**

- **V. DESPLAÇAMENT:** recórrer una distància en el menor temps possible.
- **V. GESTUAL:** realitzar un gest en el menor temps possible.
- **V. REACCIÓ:** actuar daban d'un estímul en el menor temps possible.



LA FLEXIBILITAT

- **QUÈ ÉS LA FLEXIBILITAT?**

- La CF que ens permet realitzar els moviments en la seua màxima amplitud .

- **TIPUS DE FLEXIBILITAT:**



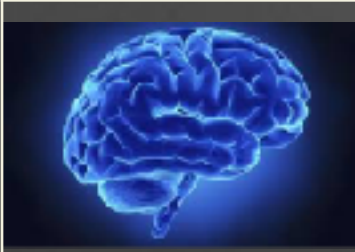

- **ESTÀTICA:** no hi ha moviment.



- **DINÀMICA:** hi ha moviment



RESUM CAPACITATS FÍSiques BÀSIQUES

 <p>SISTEMA CARDIORESPIRATORI</p>	RESISTÈNCIA	Aeròbica	Anaeròbica	
 <p>SISTEMA MUSCULAR</p>	FORÇA	Màxima	Força-Resistència	Explosiva
	VELOCITAT	Desplaçament	Gestual	Reacció
	FLEXIBILITAT	Estàtica	Dinàmica	