

## CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son las capacidades que están presentes en la mayoría de las actividades físicas.

SON



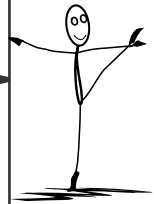
### RESISTENCIA

Es la capacidad para realizar o mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

La resistencia puede ser:

**Aeróbica:** son esfuerzos medios mantenidos durante mucho tiempo.

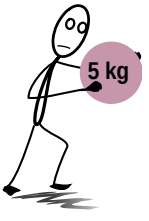
**Anaeróbica:** esfuerzos altos durante poco tiempo.



### FLEXIBILIDAD

Es la capacidad para mover los músculos y las articulaciones con gran amplitud sin producir daño.

La flexibilidad depende de la movilidad articular y la elasticidad muscular.



### FUERZA

Es la capacidad para oponerse a una resistencia por acción de los músculos.

La contracción muscular puede ser isotónica, cuando hay movimiento del músculo, o isométrica, cuando el músculo no se mueve, por ejemplo cuando empujamos una pared.



### VELOCIDAD

Es la capacidad para moverse o desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Existen varias clases de velocidad, algunas son:

- Velocidad de reacción.
- Velocidad de ejecución.
- Velocidad de desplazamiento.