



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

DIPOSITIVAS DE APOYO A LA
EXPOSICIÓN DOCENTE DE MATERIAS UNIVERSITARIAS
DE EDUCACIÓN FÍSICA

Antonio D. Galera
Universidad Autónoma de Barcelona
Actualización 4-06-2018 (1.ª ed., de difusión interna, 2012)

Resumen de las principales ideas de la doctrina didáctica sobre las cualidades físicas /
capacidades condicionales y su aplicación a las edades escolares.
Algunas de estas ideas son fruto de la experiencia docente del transcriptor

Se permite su reproducción literal siempre que se cite la fuente:

Antonio D. Galera:
Capacidades condicionales en la Escuela.
Bellaterra (Barcelona): Universidad Autónoma de Barcelona, DDD, 2018
(<https://ddd.uab.cat/record/214935>)



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

DENOMINACIONES EQUIVALENTES

- ✓ Cualidades físicas (BELLIN DE CÔTEAU, 1919)
- ✓ Factores de ejecución (CURETON, 1947)
- ✓ Atributos físicos básicos (CRATTY, 1978)
- ✓ Capacidades condicionales / condicionantes (GUNDLACH, 1968)

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

CONCEPTOS

CONDICIÓN FÍSICA / SALUD

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO <> PREPARACIÓN FÍSICA

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

CONCEPTOS

EN UNA PERSONA, SU... ... ES EL NIVEL DEL CONJUNTO DE SUS...

CONDICIÓN FÍSICA <> PHYSICAL FITNESS	CUALIDADES FÍSICAS / CAPACIDADES CONDICIONALES.
CONDICIÓN SALUDABLE <> FITNESS	CUALIDADES FÍSICAS + CAPACIDADES [PSICO]MOTRICES
BIENESTAR <> WELLNESS	CUALIDADES FÍSICAS+MOTRICES+PSICOLÓGICAS (PFM)
SALUD <> HEALTH	CUALIDADES PFM+AFECTIVAS+SOCIALES

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA (I)

LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

BASE ENERGÉTICA:

RESISTENCIA

VELOCIDAD

AGILIDAD

BASE NEUROMUSCULAR:

FLEXIBILIDAD

FUERZA

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA (II)

Resistencia (tipos):

- Resistencia aeróbica (también llamada general u orgánica)
- Resistencia anaeróbica (también llamada especial o muscular).

Flexibilidad (componentes):

- Movilidad articular
- Elongabilidad muscular.

Coordinación

(Habilidades motrices)

Agilidad

Fuerza (tipos):

- Fuerza rápida = potencia
- Fuerza pura o máxima
- Fuerza-resistencia.

Velocidad (tipos):

- Velocidad de reacción = alto componente nervioso
- Velocidad de desplazamiento = alto componente muscular.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

FACTORES DETERMINANTES COMUNES

Individuales	Genética
	Edad
	Sexo
	Estilo de vida
	Grado de entrenamiento
Socio-culturales	Expectativas de género
Ambientales	Temperatura ambiental
	Momento del día

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

BENEFICIOS COMUNES

- Disminución del riesgo de lesiones.
- Disminución del riesgo de afecciones / enfermedades.
- Mayor confianza en una misma.
- Aumenta posibilidades de estilos de vida.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

RESISTENCIA

BENEFICIOS ESPECÍFICOS

- Mejora sistema cardiorrespiratorio.
- Mejora eficiencia metabólica.
- Contención/reducción del colesterol malo.
- Mejora de la fuerza de voluntad.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

FLEXIBILIDAD / AGILIDAD

BENEFICIOS ESPECÍFICOS

- Mayor amplitud de movimientos.
- Mayor movilidad corporal.
- Disminución del riesgo de lesiones musculares/articulares.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

EVOLUCIÓN ONTOGÉNICA E INTERVENCIÓN EDUCATIVA (I)

Resistencia aeróbica

EO → aumenta con el desarrollo del sistema cardiorrespiratorio.

IE → a partir de 8-9 años se puede plantear su trabajo sistemático a través de tareas cíclicas (andar, trotar, patinar, esquí de fondo, ir en bici...).

EO → antes de la pubertad, las niñas son iguales (en muchas ocasiones, superiores) a los niños.

EO → en la pubertad hay tendencia a la disminución de la capacidad aeróbica.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

EVOLUCIÓN ONTOGÉNICA E INTERVENCIÓN EDUCATIVA (II)

Flexibilidad

EO → involuciona gradualmente desde el nacimiento.

EO → hasta los 9 ó 10 años, la involución es pequeña.

IE → a partir de los 10 años se debe plantear su trabajo sistemático, sobre todo en los niños, a través de ejercicios de movilidad articular, estiramiento mantenido DE CORTA DURACIÓN SI EL MÚSCULO ESTÁ FRÍO

IE → métodos analíticos (ejercicios), mejor que sintéticos (juegos). Al final de la sesión, no sólo la de EF, sino de todas...

AUNQUE el momento mejor, al final de la sesión de EF

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

EVOLUCIÓN ONTOGÉNICA E INTERVENCIÓN EDUCATIVA (III)

Agilidad

EO→ mejora gradualmente desde el nacimiento, tanto más cuanto más actividad física regular performemos.

EO→ la agilidad es el paradigma más evidente de la motricidad.

IE→ es **contrario** al desarrollo ontogénico restringir la actividad motriz de las personas jóvenes a menos de 1 hora diaria.

CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

EVOLUCIÓN ONTOGÉNICA E INTERVENCIÓN EDUCATIVA (IV)

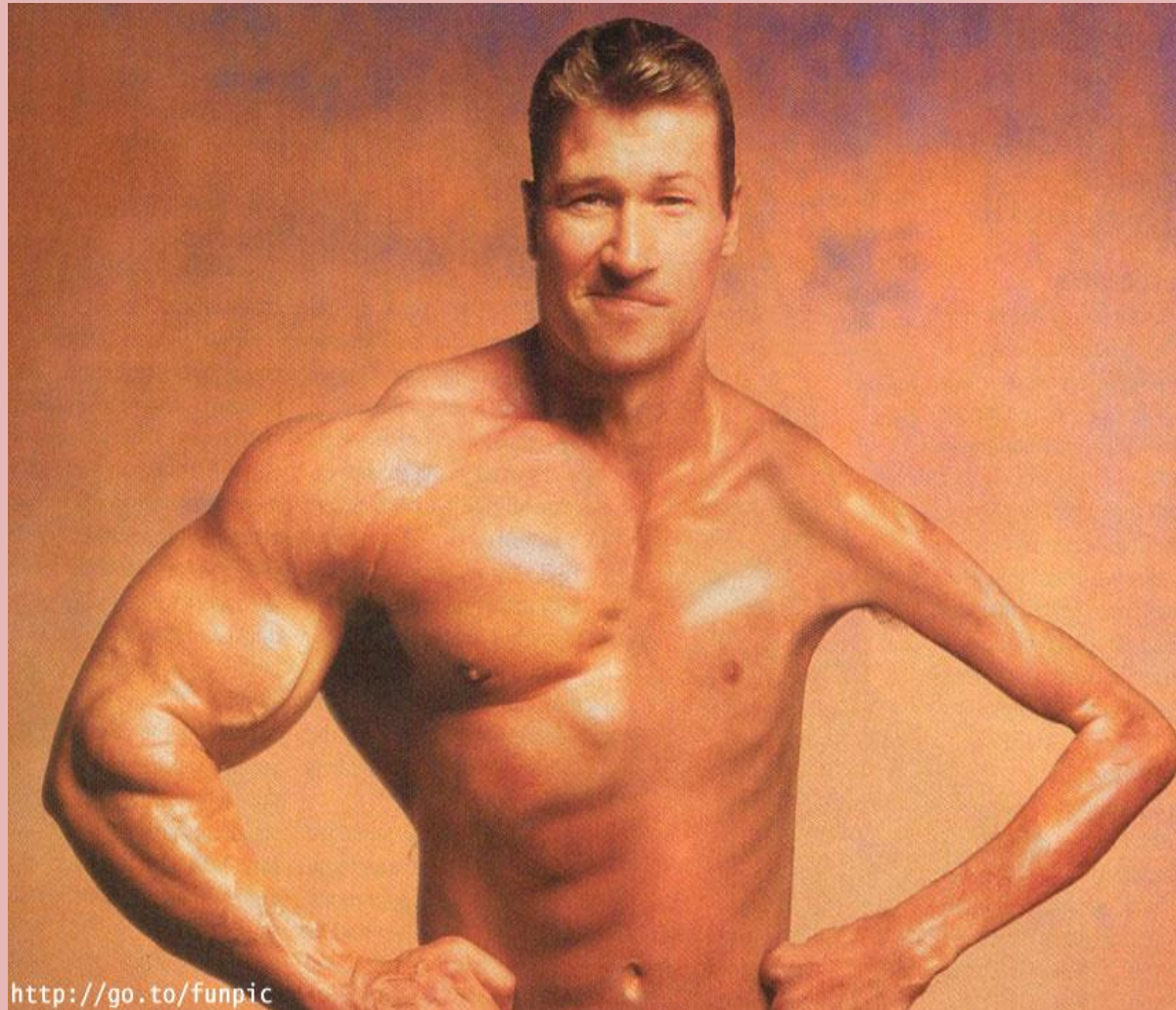
Fuerza
Resistencia anaeróbica
Velocidad



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA



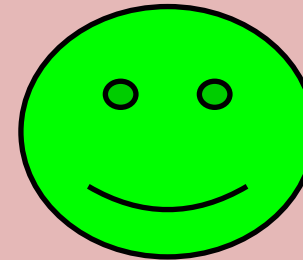
CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LA ESCUELA (VII)

RESISTENCIA AERÓBICA

FLEXIBILIDAD

AGILIDAD



CAPACIDADES CONDICIONALES EN LA ESCUELA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Ampliación doctrinal y ejemplos de aplicación a la Escuela

Stumpp, Ulrich. (1995). *Adquirir una buena condición física jugando*. Barcelona: Paidotribo.

Latorre Román, Pedro; Herrador Sánchez, Julio. (2003). *Prescripción de ejercicio físico para la salud en edad escolar*. Barcelona: Paidotribo.

Generalitat de Catalunya. (2007). *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. Barcelona: Direcció General de la Salut / Secretaria General de l'Esport.

Cañizares Márquez, J. María; Carbonero Celis, Carmen. (2016). *Desarrollo de la condición física en el escolar*. Sevilla: Wanceulen.

Galera Pérez, Antonio D.: *Orientaciones didácticas sobre el calentamiento previo a la actividad física*. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona, DDD, 2018 (<https://ddd.uab.cat/record/187663>).

