Educación Física

Primaria

Las capacidades físicas básicas

Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad: qué es cada una, cómo se mide y por qué la flexibilidad es la única que se pierde.

Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Las **capacidades físicas básicas** son cuatro: **resistencia**, **fuerza**, **velocidad** y **flexibilidad**. Están en todo lo que hace el cuerpo, y cualquier actividad usa varias a la vez aunque una destaque.

La resistencia es aguantar un esfuerzo durante mucho tiempo sin pararse. Se entrena corriendo, nadando o montando en bici a un ritmo que se pueda mantener, y es la que más tarda en mejorar y la que más rápido se nota cuando mejora.

La fuerza es vencer una resistencia: levantar, empujar, arrastrar, saltar. En Primaria se trabaja **con el propio peso del cuerpo** —saltos, trepas, arrastres, juegos de empuje— y nunca con cargas externas.

La velocidad es hacer algo en el menor tiempo posible. No es solo correr rápido: también es reaccionar rápido a una señal y mover un segmento del cuerpo deprisa, como el brazo al lanzar.

La flexibilidad es el recorrido que permite una articulación. Y tiene algo que las otras tres no tienen: **se nace con mucha y se va perdiendo** con los años si no se trabaja. Las otras aumentan con el crecimiento y el entrenamiento; esta va en sentido contrario.

Trucos

Las cuatro casi nunca aparecen solas. Un sprint es velocidad, pero también fuerza en el impulso; un partido es resistencia con velocidad dentro. Cuando en un examen te pidan decir qué capacidad se trabaja en una actividad, lo que se espera es **la que más pesa**, y conviene decir también la segunda si la hay.
La flexibilidad es la excepción y por eso se pregunta siempre. Un niño de seis años es más flexible que un adulto entrenado, y eso no pasa con ninguna otra: nadie tiene más fuerza a los seis que a los veinte. Si te acuerdas de esa rareza, no la fallas.
La velocidad de reacción se mide sin correr. Basta con dejar caer una regla entre los dedos de un compañero y ver por dónde la coge. Es una prueba de clase y demuestra que velocidad no significa solamente desplazarse.
Cada capacidad tiene su prueba típica, y saberlas vale para cualquier control: la resistencia se mide con carreras largas o con el test de ida y vuelta; la fuerza, con el salto horizontal y el lanzamiento de balón; la velocidad, con los treinta metros; y la flexibilidad, sentándose y tratando de tocar los pies.
Para el adulto. Este tema se estudia de memoria y se entiende mal. La forma de arreglarlo es preguntar por actividades de la vida real —subir tres pisos de escaleras, cargar la compra, alcanzar algo de un estante alto— y que el alumno diga qué capacidad está usando. Cuando las relaciona con lo que hace fuera del colegio, deja de ser una lista de cuatro palabras.

1. **Las cuatro. Escríbelas.**

   _____ _____ _____ _____

2. **¿Cuál se trabaja más? Escribe resistencia, fuerza, velocidad o flexibilidad.**
   a) Correr treinta metros lo más rápido posible. _____
   b) Dar veinte vueltas al patio a ritmo suave. _____
   c) Sentarse y tocarse los pies. _____
   d) Saltar lo más lejos posible con los pies juntos. _____

3. **La prueba típica. Une cada capacidad con cómo se mide.**
   a) Resistencia _____ b) Fuerza _____
   c) Velocidad _____ d) Flexibilidad _____

4. **Verdadero o falso. Marca la casilla.**
   La flexibilidad aumenta con la edad si no se entrena. Verdadero [ ] Falso [ ]
   En Primaria la fuerza se trabaja con pesas. Verdadero [ ] Falso [ ]
   La velocidad también es reaccionar rápido. Verdadero [ ] Falso [ ]

5. **Caza el error. Explica por qué está mal cada frase.**
   a) En un partido de fútbol solo se usa la velocidad. _____
   b) Cuanto mayor te haces, más flexible eres. _____
   c) La fuerza solo sirve para levantar peso. _____

6. **En la vida real. Di qué capacidad usas sobre todo en cada caso.**
   a) Subir tres pisos por las escaleras _____
   b) Alcanzar un vaso del estante de arriba _____
   c) Llegar corriendo antes de que se cierre el ascensor _____

7. **Dos a la vez. Elige una actividad y explica qué dos capacidades usa y cuál pesa más.**

   _____

8. **Tu semana. Escribe tres cosas que hayas hecho esta semana y qué capacidad trabajaste en cada una.**

El reto

Lo que no se mide no se sabe si mejora.

1. **Pasa dos pruebas de la ficha —por ejemplo el salto horizontal y tocarte los pies— y anota el resultado.**

2. **Repítelas dentro de un mes, compara y escribe si has mejorado, si sigues igual y qué crees que ha influido.**

Solucionario

Ejercicio 1: **resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad**.

Ejercicio 2: a) **velocidad** b) **resistencia** c) **flexibilidad** d) **fuerza**.

Ejercicio 3: a) carreras largas o el test de ida y vuelta b) el **salto horizontal** o el lanzamiento de balón c) los **treinta metros** d) sentarse y **tocarse los pies**.

Ejercicio 4: **falso**, se pierde si no se trabaja · **falso**, se trabaja con el propio peso del cuerpo · **verdadero**.

Ejercicio 5: a) se usan **varias**: resistencia durante todo el partido, velocidad en las jugadas y fuerza en los saltos y los disparos b) es al revés: la flexibilidad **se pierde** con los años si no se entrena c) la fuerza también sirve para **saltar, empujar, arrastrar y lanzar**.

Ejercicio 6: a) **resistencia**, y algo de fuerza b) **flexibilidad** c) **velocidad**.

Ejercicio 7: respuesta abierta. Se valora que nombre dos y **justifique cuál pesa más**, que es lo que de verdad se evalúa.

Ejercicio 8: respuesta abierta. Se comprueba que las actividades sean reales y que la capacidad asignada encaje.

El reto: respuesta abierta. Lo importante del punto 2 no es mejorar, es **anotar el resultado aunque no mejore**: un mes es poco tiempo y quedarse igual es un resultado perfectamente válido.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Nombra las cuatro capacidades. C [ ] EP [ ] NC [ ]
2. Identifica la que más pesa en una actividad. C [ ] EP [ ] NC [ ]
3. Sabe que la flexibilidad se pierde con la edad. C [ ] EP [ ] NC [ ]
4. Relaciona cada capacidad con su prueba. C [ ] EP [ ] NC [ ]
5. Reconoce que se usan varias a la vez. C [ ] EP [ ] NC [ ]
6. Aplica las capacidades a la vida diaria. C [ ] EP [ ] NC [ ]

Cómo leer el conjunto

El criterio 5 es el que separa entender de memorizar. Quien contesta que en un partido solo hay velocidad se ha aprendido cuatro definiciones aisladas; quien ve varias a la vez ha entendido que son formas de mirar el mismo movimiento.

El 3 es el dato raro del tema y por eso aparece en todos los controles. Merece la pena contarlo como curiosidad —un niño pequeño llega a sitios a los que un adulto entrenado no llega— porque así se recuerda sin estudiarlo.

El 6 es el que hace que el tema sirva para algo fuera de clase. Si al preguntar por las escaleras o por el estante alto el alumno responde sin dudar, la lista de cuatro palabras se ha convertido en una forma de leer su propio cuerpo.