**EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO**

**CUALIDADES FÍSICAS BASICAS**: predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento.

 En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

* La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
* Requieren procesos metabólicos.
* Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
* Hacen intervenir grupos musculares importantes.
* Determinan la condición física del sujeto.

 Podemos dividir a las cualidades físicas básicas en 4 bloques:

* [**Fuerza**](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza) : Es la capacidad de generar una tensión o una [contracción](http://wikideporte.com/wiki/Contracci%C3%B3n) muscular suficiente para superar una [carga](http://wikideporte.com/wiki/Carga) externa. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : [Fuerza absoluta](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_absoluta) ; [Fuerza máxima](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_m%C3%A1xima) ; [Fuerza resistencia](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_resistencia) ; [Fuerza explosiva](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_explosiva) o [potencia](http://wikideporte.com/wiki/Potencia) .
* [**Resistencia**](http://wikideporte.com/wiki/Resistencia) : La capacidad psicofisica de una persona para soportar la [fatiga](http://wikideporte.com/wiki/Fatiga) ante un [ejercicio](http://wikideporte.com/wiki/Ejercicio) de cierta [intensidad](http://wikideporte.com/wiki/Intensidad) o [duración](http://wikideporte.com/wiki/Duraci%C3%B3n) así como recuperarse luego de este. Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : [Resistencia aeróbica](http://wikideporte.com/wiki/Resistencia_aer%C3%B3bica) ; [Resistencia anaeróbica](http://wikideporte.com/wiki/Resistencia_anaer%C3%B3bica) .
* [**Flexibilidad**](http://wikideporte.com/wiki/Flexibilidad) : Es aquella capacidad física que permite realizar movimientos con la máxima amplitud en determinadas articulaciones, depende de la [movilidad articular](http://wikideporte.com/wiki/Movilidad_articular)  y de la [elasticidad muscular](http://wikideporte.com/wiki/Elasticidad_muscular) ( que es la capacidad de un musculo de estirarse y luego recuperar su posición inicial ). Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : [Flexibilidad estática](http://wikideporte.com/index.php?title=Flexibilidad_est%C3%A1tica&action=edit&redlink=1) ; [Flexibilidad dinámica](http://wikideporte.com/wiki/Flexibilidad_din%C3%A1mica) ; [Flexibilidad activa](http://wikideporte.com/index.php?title=Flexibilidad_activa&action=edit&redlink=1) ; [Flexibilidad pasiva](http://wikideporte.com/index.php?title=Flexibilidad_pasiva&action=edit&redlink=1) .
* [**Velocidad**](http://wikideporte.com/wiki/Velocidad) : Es la capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo [tiempo](http://wikideporte.com/wiki/Tiempo) posible, y requiere un buen desarrollo de la [fuerza explosiva](http://wikideporte.com/wiki/Fuerza_explosiva). Esta a su vez se puede dividir en varios parámetros según ciertas características : [Velocidad Máxima](http://wikideporte.com/index.php?title=Velocidad_M%C3%A1xima&action=edit&redlink=1) ; [Velocidad de Reacción](http://wikideporte.com/wiki/Velocidad_de_Reacci%C3%B3n) ; [Velocidad Resistencia](http://wikideporte.com/index.php?title=Velocidad_Resistencia&action=edit&redlink=1) .