

# COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

- Condición anatómica: Talla, peso, perímetro torácico...
- Condición fisiológica: funcionamiento de los sistemas corporales: Cardiovascular, Respiratorio, Locomotor, Nervioso...
- Condición motora: Determinada por **cualidades físicas básicas**: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza  
**motrices**: coordinación y equilibrio  
**derivadas**: potencia y agilidad

# CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

**Resistencia:** Aguantar máximo tiempo o repeticiones.  
Retarda la fatiga

**Velocidad:** Rapidez; movimiento en menor tiempo posible

**Flexibilidad:** Máximo recorrido de articulaciones

**Fuerza:** Capacidad de los músculos para contraerse ejerciendo una tensión contra una oposición o resistencia



# CUALIDADES FÍSICAS MOTRICES

---

**Coordinación:** Control neuromuscular del acto motor (Buen funcionamiento conjunto del Sist. Nervioso C. y la musculatura esquelética en el movimiento)

**Equilibrio:** mantener postura frente a fuerza de la gravedad

# CUALIDADES FÍSICAS DERIVADAS

---

**Agilidad:** Velocidad + Flexibilidad +  
Coordinación + Equilibrio.

**Potencia o fuerza explosiva :** Fuerza +  
Velocidad.