

**Acondicionamiento Físico**

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

* [Resistencia](https://www.significados.com/resistencia/): ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.
* [Fuerza](https://www.significados.com/fuerza/): mover y soportar más masa.
* Flexo elasticidad: flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.
* [Velocidad](https://www.significados.com/velocidad/): recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.
* [Coordinación](https://www.significados.com/coordinacion/): necesario para moverse efectivamente.
* [Equilibrio](https://www.significados.com/equilibrio/): ligada a la coordinación, evita que el cuerpo pierda el control.

En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.

El calentamiento son los ejercicios previos a cualquier acondicionamiento físico. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad.

**ACTIVIDAD:**

A continuación realice un entrenamiento de lunes a viernes con una duración de 1 hora diaria en donde tenga las 6 capacidades físicas. Con sus tiempos de descanso, elongación e hidratación.