



# GUÍA DE ESTUDIO EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS BÁSICOS (Semana del 21 al 25 de septiembre)

**OA 6:** Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.

Antes de comenzar observa el siguiente video relacionado con la aptitud física

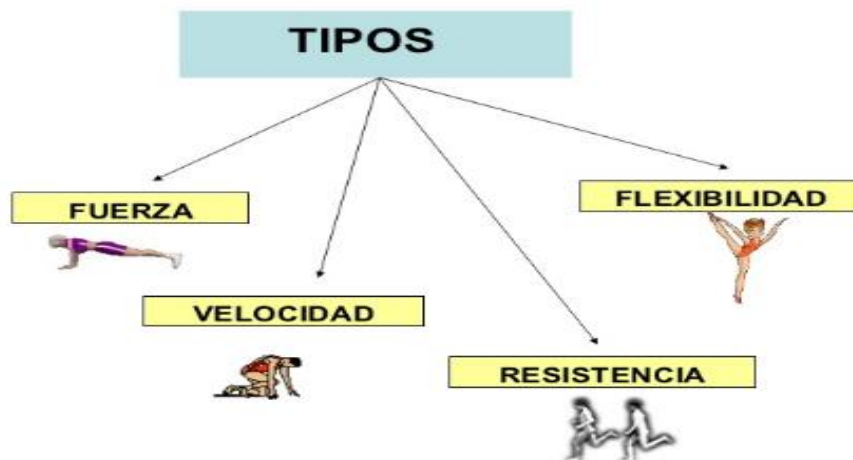


YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=xknc3sSk8zk>

## Aptitud y condición física

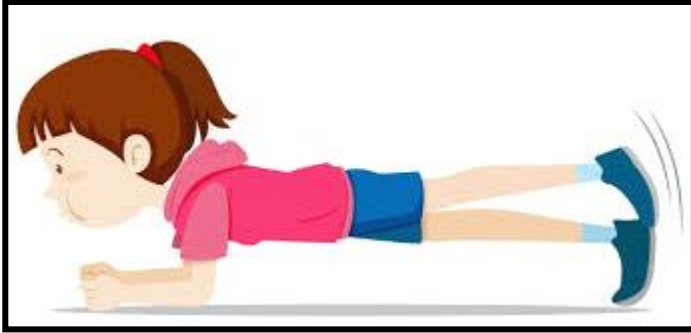
La **aptitud física** se refiere a la capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad **física**. Se trata de la **condición** natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad. La **aptitud física** es algo que una persona va desarrollando a medida que pasa el tiempo.



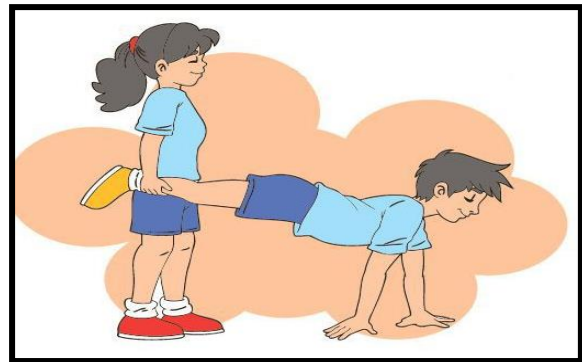
**Flexibilidad:** La flexibilidad es la **capacidad que tienen los músculos para lograr estirarse sin dañarlos de ninguna forma**. La flexibilidad es dependiente de la elasticidad muscular y movilidad articular que se tenga en el cuerpo.



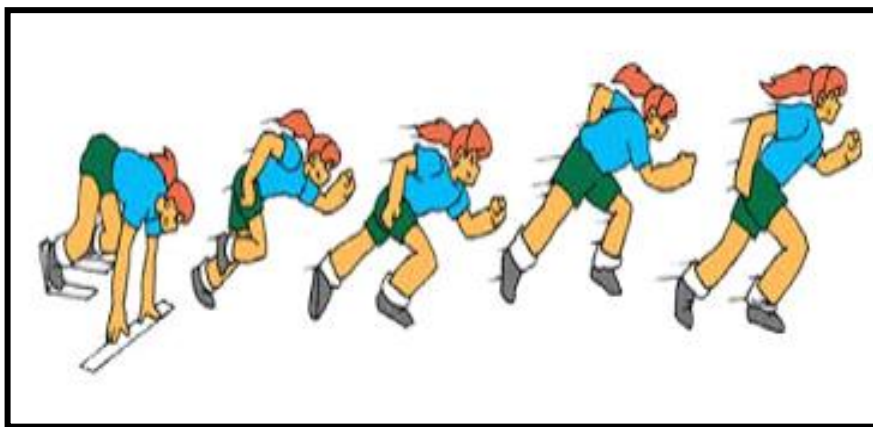
**Resistencia:** La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



**Fuerza:** Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.



**Velocidad:** Es la capacidad **física** que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.



**¡¡ IMPORTANTE!!**

DEBES HIDRATARTE DESPUÉS DE CADA EJERCICIO,  
LO MEJOR ES BEBIENDO AGUA



### Actividad 1

Busca un espacio físico en casa y usa ropa cómoda. Envía 2 o más fotos por classroom en donde te muestres realizando ejercicios de: **flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza.**

### Ejemplos:



**¡Vamos tú puedes!**

