



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

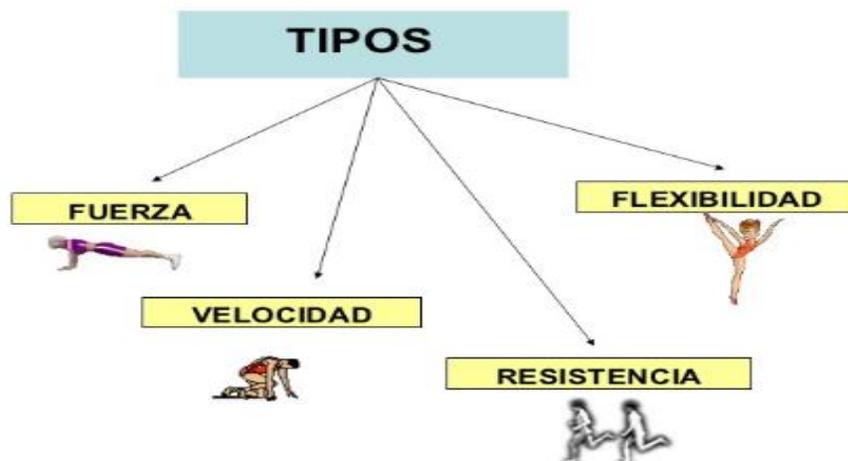


YouTube

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

Aptitud y condición física

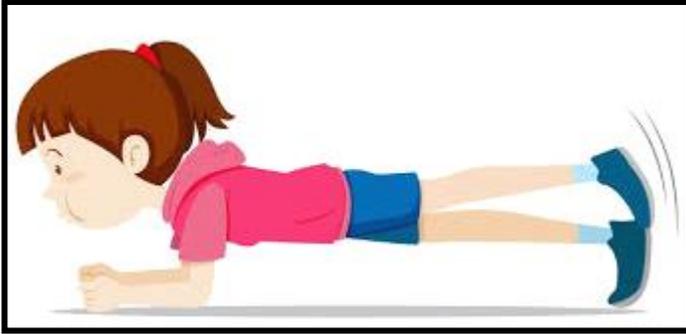
La **aptitud física** se refiere a la capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad **física**. Se trata de la **condición** natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad. La **aptitud física** es algo que una persona va desarrollando a medida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



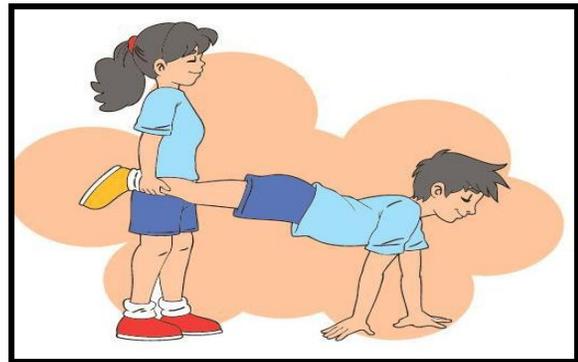
Flexibilidad: La flexibilidad es la **capacidad que tienen los músculos para lograr estirarse sin dañarlos de ninguna forma**. La flexibilidad es dependiente de la elasticidad muscular y movilidad articular que se tenga en el cuerpo.



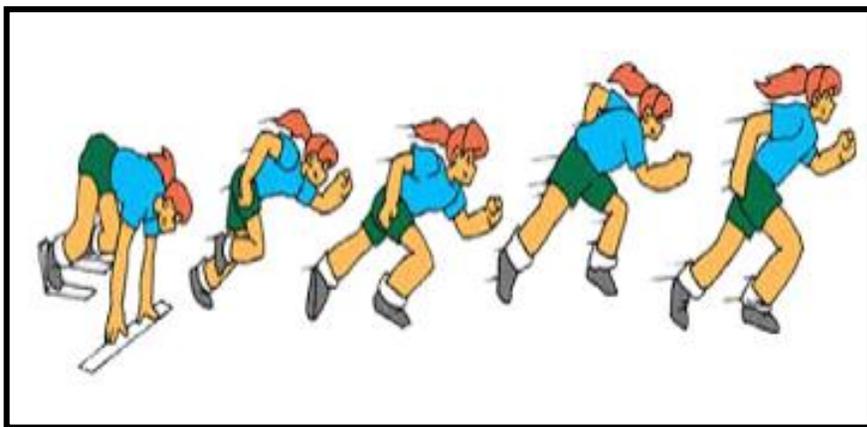
Resistencia: La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.



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!

