

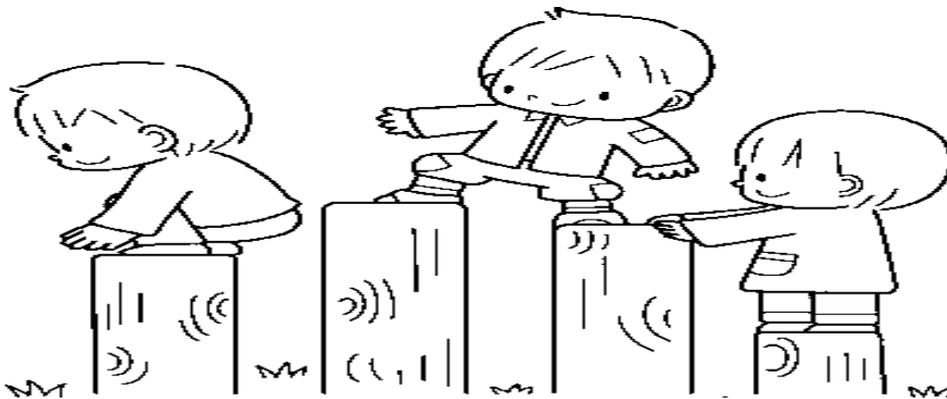


## GUÍA DE ESTUDIO N°1 EDUCACIÓN FÍSICA CUARTOS BÁSICOS (Semanas del 15 al 26 de marzo)

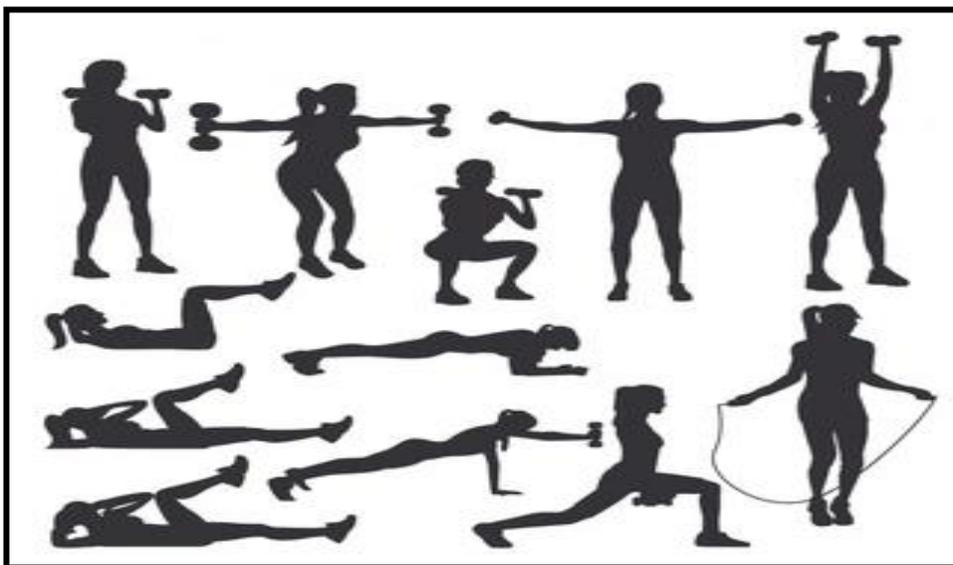
OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

### ¿Qué es la condición física?

Es el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio).

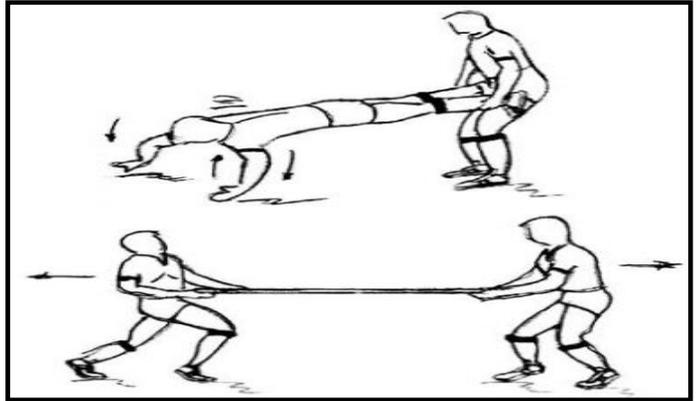


**Fuerza:** Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular, ejemplos: realizar sentadilla, sostener mancuernas, elevación lateral (igual que sentadilla pero una pierna estirada al lado)

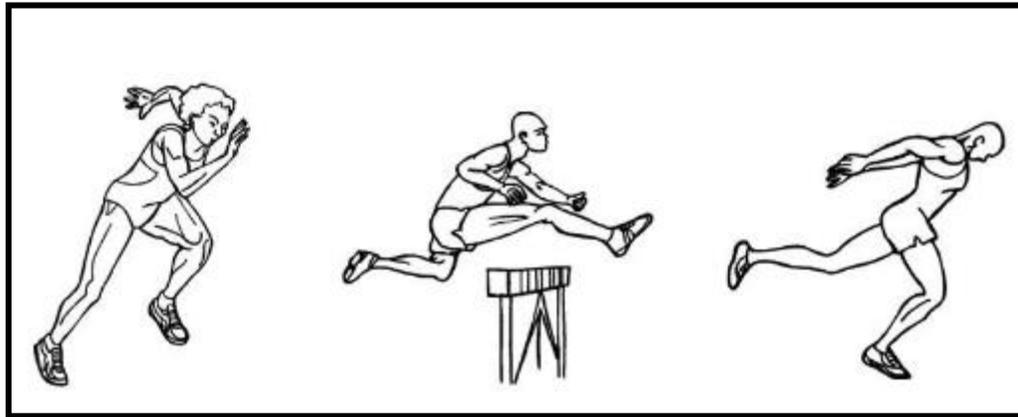




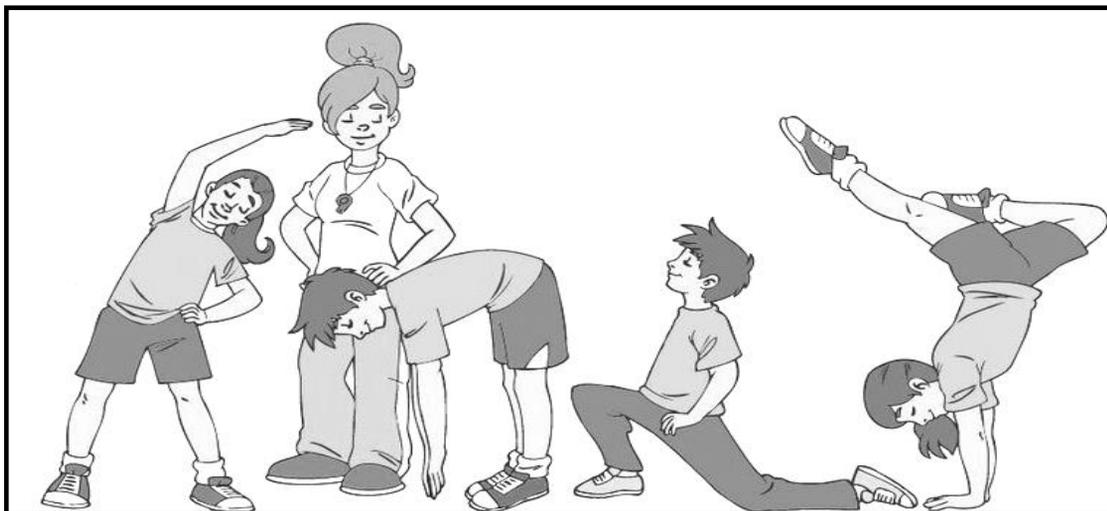
**Resistencia:** La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible, ejemplo: levantamiento de cuerpo, carreras y trotes, ciclismo, bailes aeróbicos, etc.



**Velocidad:** Es la capacidad de percibir, reaccionar, ponerse en movimiento, realizar un gesto, tomar una decisión y mantener un esfuerzo con la mayor rapidez posible, ejemplos: acelerar y mantener, saltar la cuerda, subir escaleras corriendo, etc.



**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, ejemplo: tocar la punta de tus pies, llevar pie al glúteo, etc.





Actividad:

I.- Responde las preguntas relacionadas con lo leído.

**1. La condición física está vinculada a:**

- a. Capacidades físicas básicas y cualidades motrices.
- b. Tensión muscular.
- c. Capacidad de ponerse en movimiento.
- d. Capacidad de ejercer presión por medio de una tensión muscular.

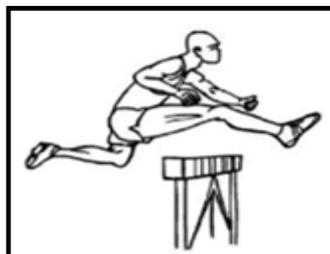
**2. ¿Qué es la resistencia?**

- a. Capacidad del músculo de generar tensión contra una resistencia.
- b. Capacidad que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo.
- c. Capacidad física que permite realizar un movimiento.
- d. Ninguna de las anteriores.

**3. Según la definición: “Capacidad que tienen los músculos para lograr estirarse sin dañarlos de ninguna forma” corresponde a:**

- a. Fuerza.
- b. Velocidad.
- c. Resistencia.
- d. Flexibilidad.

**4. Observa la siguiente imagen, la cual nos permite determinar que representa:**



- a. Flexibilidad.
- b. Resistencia.
- c. Fuerza
- d. Velocidad



II.- Esta semana realizaremos una rutina de ejercicios físicos simples y de baja intensidad que no requieren de materiales, busca un espacio físico en casa y usa ropa cómoda:

Rutina de Ejercicios: Es ideal que trates de realizar cada uno de los ejercicios que aparecen en la guía y debes realizarlos por 10 segundos cada uno, una vez que realices la rutina completa descansas 3 minutos y vuelves a repetir la rutina.

**Ejemplos:**



**¡¡ IMPORTANTE!!**

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

