

## EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 1° BÁSICO SEMANA 31 y 32.

[ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl](mailto:ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl)

Nombre:
Curso: 1 A, B Y C. <span style="float: right;">Fecha: del 26 de octubre al 6 de noviembre</span>
06. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que <b>desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales</b>



En esta semana vamos a conocer las definiciones de nuestras capacidades físicas y deportes que lo demuestran.

### Recordemos que:

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento

### Las capacidades físicas

Las capacidades físicas del ser humano son 4: la resistencia, la flexibilidad, velocidad y fuerza.



**Fuerza** : es la capacidad para oponerse o vencer una resistencia . Ejemplo levantar o mover un cuerpo muy pesado







**Resistencia** es la capacidad que permite hacer el ejercicio durante la mayor cantidad de tiempo posible sin agotarse o cansarse. Ejemplo: Una carrera larga

**Flexibilidad** es la capacidad de realizar movimiento con la máxima amplitud con facilidad y soltura . Ejemplo : hacer gimnasia rítmica.

**Velocidad** Es la capacidad de realizar un movimiento o recorrer una distancia en la menor cantidad de tiempo .

Si las actividades en las que desarrollamos estas capacidades físicas son, además, moderadas, continuas y frecuentes, contribuirán de forma decisiva a mejorar nuestra salud, y en consecuencia, nuestra calidad de vida.

Identifica la capacidad física representada en cada lámina y escríbela en cada casillero.

1  -----	2  -----	3  -----
4  -----	5  -----	6  -----

**Y ahora a practicar actividad física.....**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=X7sEzLB-qjo> fuerza y resistencia para niños
2. <https://www.youtube.com/watch?v=AEHJAizLukI> ejercicios de fuerza (juegos)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=b8gNIMMilnk> ejercicios de resistencia y fuerza para niños.