



## EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 3° BÁSICO SEMANA 31 y 32.

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

Nombre:

Curso: 3 A, B Y C.

Fecha: del 26 de octubre al 6 de noviembre

06. 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**



### COMO ESTÁN!! ESPERANDO QUE ESTEN MUY BIEN....

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

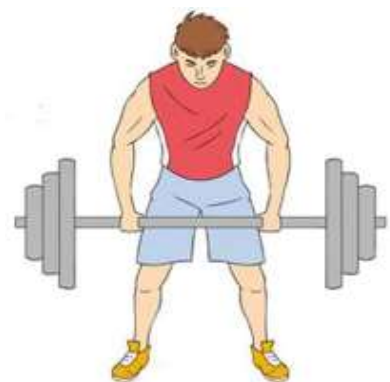
#### Recordemos que:

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

Observemos este mapa conceptual y leer las siguientes definiciones :



**FUERZA:** Es la capacidad que nos permite, mediante acciones musculares (contracción), vencer una resistencia u oponerse a ella; y en algunos casos crear la tensión suficiente para intentarlo.



**RESISTENCIA** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible. Es la capacidad de un músculo(s) o del cuerpo para repetir muchas veces una actividad.



**VELOCIDAD:** Es la capacidad de hacer uno o varios movimientos o en cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible.



**FLEXIBILIDAD:** Es la capacidad de mover el cuerpo o alguna de sus partes con gran amplitud, sin producirse daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los tejidos.

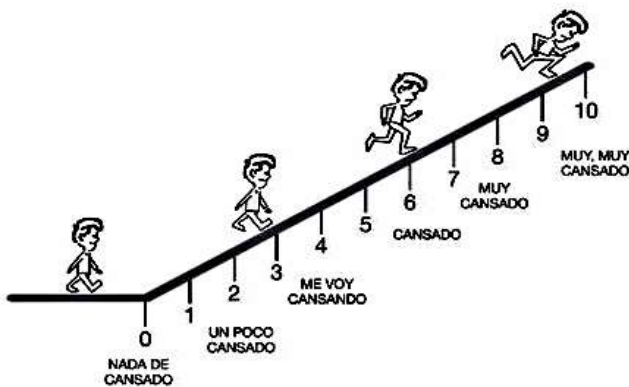


## QUE HAY SABER:

¿PARA QUE SIRVEN O PORQUE SON IMPORTANTES LAS CAPACIDADES FÍSICAS?

Estas capacidades (**Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad**) Serán claves, ya que permitirán mejorar nuestro cuerpo y hacer que funcionen como es debido en cada situación, es decir son los indicadores de nuestra condicion fisica, es importante saber cual es nuestro estado fisico para determinar la calidad de vida conociendo nuestro propios niveles, para ello se conocen varios test o pruebas de esfuerzo en este caso las mas aplicada es la Escala de Borg.

## CONOZCAMOS LA ESCALA BORG:







Es una escala de percepción subjetiva del esfuerzo que se realiza, donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo en valores numéricos de 0 a 10. Hay varios tipos de escalas las más utilizadas la escala de Borg.

Esta escala es una herramienta útil para el que no posea pulsómetro, ya que podremos controlar de forma subjetiva el cansancio y saber los efectos de nuestro entreno según la intensidad.

# ¡¡VEAMOS, LO QUE APRENDIMOS HOY!!

## ACTIVIDAD 1

RECONOZCA EN CADA UNA DE LAS IMÁGENES A QUÉ CAPACIDAD FISICA QUE PERTENECE.

	<p>R:</p> 
<p>R:</p> 	<p>R:</p> 

## ACTIVIDAD 2

OBSERVA Y RESPONDE :AL APLICAR LA ESCALA DE BORG PODEMOS INTERPRETAR



R: \_\_\_\_\_



R: \_\_\_\_\_



**¡¡Nos vemos la próxima clase... no olvides!!**  
que en clase sincrónicas remotas (videollamada) realizaremos y reforzaremos en la práctica con ejercicios lo aprendido hoy