** Colegio República Argentina**

**O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332**

 **Rancagua**

***GUÍA DE EDUCACION FISICA Y SALUD 4° BÁSICO SEMANA 3 DEL 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL.***

 ***CUARTOS AÑOS.***

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Curso: Fecha :  |
| 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. |

* ***INSTRUCCIONES:***

Lea atentamente el siguiente texto , en el caso de no poder contar con impresora, puede leer directamente del computador y copiar en su cuaderno sólo la información correspondiente a las actividades 1 y 2 para su posterior revisión

**Fuerza, velocidad, Resistencia, Flexibilidad:**

**4 habilidades físicas.**

**Los deportes de fuerza**

* *En esta disciplina, la persona deberá emplear sus manos para ejercer presión y mantener objetos en el aire, o bien también presión de su mismo cuerpo*.
* [1.-Fuerza de Agarre](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Fuerza_de_Agarre)
* [2.- Fisiculturismo](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Fisiculturismo)
* [3.- Levantamiento de potencia](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Levantamiento_de_potencia)
* [4.- Levantamiento de piedras](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Levantamiento_de_piedras)
* [5.- Juego de soga](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Juego_de_soga)
* [6.  Halterofilia](https://www.benspies.com/deportes-fuerza/#Halterofilia) o levantamiento de pesas

**Deportes que necesiten de Flexibilidad**

Existen deportes que requieren de flexibilidad para realizar los movimientos necesarios de ese juego, para así poderlo realizar adecuadamente, ya que si la persona carece de flexibilidad, le costara más realizar los movimientos. Entre esos deportes tenemos:

* Baloncesto
* Futbol
* Gimnasia Artística
* Lucha
* Voleibol

**Deportes donde se trabaje la velocidad**

 Recordemos que en los deportes **la velocidad** puede estar asociada al movimiento del cuerpo o al movimiento de una parte del cuerpo.

La velocidad es el **cambio de posición de una persona en un periodo de tiempo**. El tener velocidad en los deportes puede llegar a ser una ventaja y los deportes en que se requiere de esta condición son:

* Fútbol.
* Natación.
* Carreras de atletismo.
* Fútbol.
* Carreras de relevo.
* Voleibol.
* Béisbol.

**Deportes que requieren de gran resistencia**

 Definimos **resistencia** como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por **resistencia** la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de **resistencia**, la **resistencia** aeróbica y la **resistencia** anaeróbica.

* Running.
* Fútbol.
* Natación.
* Ciclismo.
* Triatlón.
* Tenis.

**Actividad 1**

1.- Escribe un deporte que te interese de:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **FUERZA** | **FLEXIBILIDAD** |  **VELOCIDAD** |  **RESISTENCIA** |
|  |  |  |  |

**Actividad 2**

2.-Identifica y escribe que habilidad se trabaja en cada deporte representado en la lámina.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_