



**GUÍA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 31-32**

Nombre:	
Curso:	Fecha:
<p>OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, <b>que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad</b>, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, <b>demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable</b>, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>	
<p><b>contenido:</b> - Actividad física de intensidad moderada o vigoroso -Tener en cuenta a la hora de realizar actividad física</p>	



¡¡¡¡COMO ESTAN!!!!

**ANTERIORMENTE YA HEMOS ESTUDIADO LAS HABILIDADES Y ADEMÁS ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA O VIGOROSA AHORA ENTRAREMOS A CONOCER LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.**

¿Qué son las capacidades físicas básicas? Factor que determina la condición física de los individuos, que los orienta hacia la relación de una determinada actividad física posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento. Condición física: conjunto de capacidades físicas que se pueden mejorar mediante el entrenamiento. Las capacidades físicas básicas se clasifican en cuatro.

**LA FUERZA** es la capacidad para vencer u oponerse a una resistencia externa por medio de un esfuerzo muscular



**Velocidad**



**LA VELOCIDAD** es la capacidad para realizar un movimiento, o la de recorrer un espacio corto, en el menor tiempo posible.

**RESISTENCIA** Es la capacidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible.

Resistencia

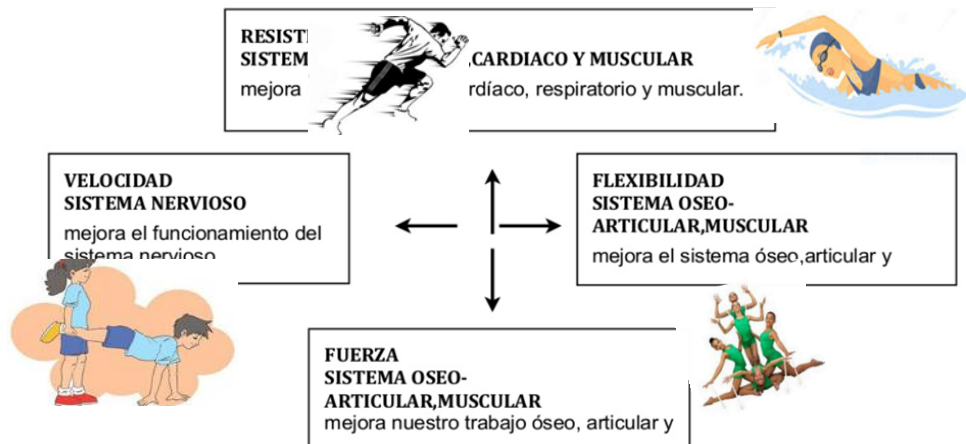


**Flexibilidad**



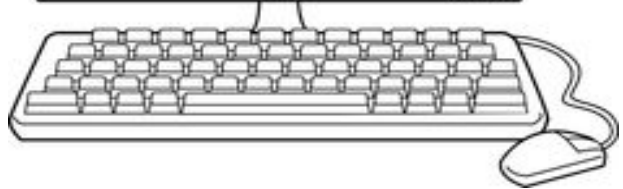
**LA FLEXIBILIDAD** se define como la capacidad para realizar movimientos con la máxima amplitud en una articulación determinada gracias también a la elasticidad muscular.

**LOS BENEFICIOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**





Te invito a observar este material Apoyo  
<https://youtu.be/JwFqEWCK7n>  
**W CAPACIDADES FISICAS**



## BENEFICIOS

DEBEMOS SABER QUE LA CONDICION FISICA: se define como la capacidad de una persona tanto físico como psíquico, para desenvolverse de forma AUTONOMA. El mantener una buena condición física mejora y beneficia Los siguientes aspectos:

### Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.



### Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoestima.
- Mejora la auto-imagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Incrementa el bienestar general.



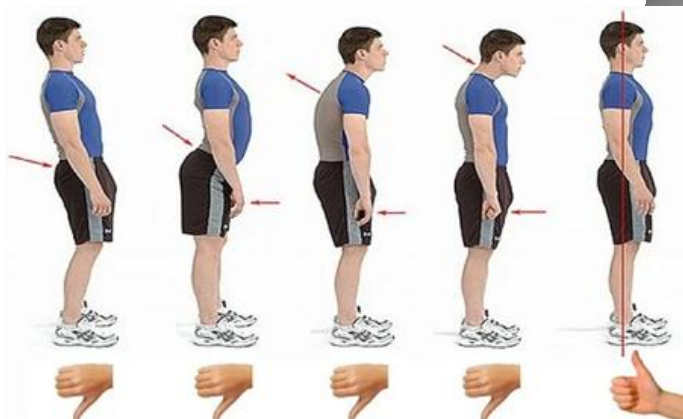
Al leer el texto anterior hemos aprendido los beneficios de nuestras capacidades y condiciones físicas, por lo tanto, nos damos cuenta que van relacionados entre sí, también debemos mencionar que al obtener estos beneficios debemos cuidar nuestra **postura para realizar ejercicios y/o actividades deportivas.**

Es muy relevante tomar en cuenta **las técnicas posturales que nos indica** nuestro profesor o nuestro coach (entrenador) ahora estudiaremos y comprenderemos esta materia:

**Es importante el cuidado de nuestra espalda ya que nuestra columna es el soporte principal de nuestro aparato locomotor**



SISTEMA LOCOMOTOR



## CONSEJOS POSTURAL DE EJERCICIOS:

### Forma correcta de trotar y Respirar



### Forma correcta de hacer una Sentadilla.



### ¡¡¡Verifiquemos lo aprendido!!!

Actividad 1.- une con una línea la capacidad física  
A la imagen correspondiente

RESISTENCIA



VELOCIDAD



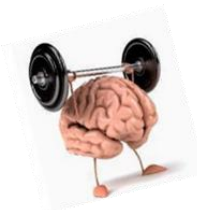
FUERZA



FLEXIBILIDAD



COORDINACIÓN



### Actividad 2.-

a.- ¿cuáles son los beneficios de la condición física?

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b.- Nombra 3 beneficios psicológicos de la condición física

R \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



NOS VEMOS EN CLASES SINCRONICAS REMOTAS !!!