



## GUIA DE ACTIVIDADES EDUCACION FISICA Y SALUD 3° Y 4° BASICO.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### LAS CAPACIDADES FISICAS.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, deportivas o de movimientos sencillos. Por lo tanto son componentes básicos de la condición física y elemento esenciales para el desarrollo motriz o deportivo de un individuo, es por ello que para mejorar el rendimiento físico es necesario potenciar el entretenimiento de las diferentes capacidades. Las capacidades físicas básicas son: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza.

#### CONDICIÓN FISICA:

Se denomina a la capacidad que tenemos para realizar un ejercicio determinado.

### ACTIVIDADES.

1.- DEFINIMOS LAS CAPACIDADES FISICAS Y CREA DIBUJOS RELACIONADOS CON CADA DEFINICION.

Definiciones	Dibuja
<b>RESISTENCIA:</b> Es la capacidad que nos permite soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo continuado. La natación es un deporte que exige un gran entrenamiento en RESISTENCIA	
<b>VELOCIDAD:</b> Es la capacidad que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible. Deportes como el atletismo, el ciclismo y el patinaje requiere ejercitar esta capacidad.	



<p><b>FUERZA:</b> Es la capacidad que nos permite vencer u oponernos a resistencias. El levantamiento de pesas y lanzar la jabalina, requieren de una gran capacidad de fuerza.</p>	
<p><b>FLEXIBILIDAD:</b> Es la capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud en diferentes posiciones corporales. Es también, una cualidad de suma importancia a la hora de practicar la gimnasia</p>	

También existen otras capacidades que cuando realizamos actividades físicas las estamos ejecutando, ellas son las capacidades de COORDINACION, AGILIDAD Y EQUILIBRIO.

Las cualidades motrices y las capacidades físicas también son denominadas, capacidades coordinativas y capacidades condicionales, son aquellos caracteres físicos de la persona que alcanzando, mediante el entrenamiento, su mal alto grado de desarrollo, brindan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico -deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo, también llamada condición física.

2.- Lee el concepto de resistencia aeróbica, y da 5 ejemplos de deportes u actividades físicas en las que se aplique y realiza un dibujo de cada uno.

La resistencia AEROBICA se realiza cuando se hace un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada; la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual al que se absorbe. Por lo tanto se genera un equilibrio entre el consumo y el aporte de oxígeno que se hace por parte del cuerpo. Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "FASE AEROBICA" o "ESTADO DE EQUILIBRIO FISIOLÓGICO", (entre el sistema circulatorio y respiratorio para abastecer el oxígeno y materia nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de deshecho que forman durante el esfuerzo.



DEPORTE	DIBUJO
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	

3. Lee el concepto de Resistencia anaeróbica, da 5 ejemplos de deportes u actividades físicas en las que se aplica y realiza un dibujo de cada uno.

La resistencia ANAEROBICA se realiza cuando el esfuerzo es intenso y la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, in que se pueda establecer un equilibrio, originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice. Esta situación donde el oxígeno es insuficiente se llama "FASE ANAEROBICA". Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. Si este esfuerzo se sostiene por mucho tiempo llega al momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse. Este tipo de resistencia también es conocida como "resistencia de velocidad"

DEPORTE	DIBUJO
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	



Colegio San Felipe  
"Familia y colegio, pilar de formación de nuestro niños y jóvenes"  
Educación Física y Salud  
Prof. M<sup>o</sup> Jesús Gutiérrez S.

#### 4.- RESPONDE.

- De acuerdo con lo aplicado en esta guía, sabiendo que tenemos diferentes habilidades motrices y que las podemos utilizar de diferentes maneras y en diferentes contextos, ¿Como crees tú que podemos mejorar nuestra condición física?
- ¿Qué alimentos se deberían comer para tener un cuerpo saludable y sano?