



Guía de educación Física y Salud Segundo Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	2º ____	____/____/ 2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

CONDICIÓN FÍSICA

La **condición física**, hace referencia al **estado del cuerpo** de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las **personas** que tienen **mala condición física**, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar **deportes**, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto **entrenamiento**, una alimentación saludable y un buen descanso.

Un sujeto obeso, con exceso de grasa corporal y poca elasticidad, en cambio, constituye un ejemplo de mala condición física, alguien que tiene dificultades para hacer deportes o, incluso, para desenvolverse en la vida cotidiana, dado su bajo nivel de resistencia y la frecuencia con la que aparecen la fatiga y la agitación.



Después de haber leído y conocido acerca del concepto de condición física nos encontramos preparados para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué entiendes tú por condición física?

2. ¿Crees tú que tienes una buena condición física? ¿Por qué?

3. Escoge dos personas de tu hogar y escribe en la siguiente tabla, según lo que leíste anteriormente, si crees tú que poseen una buena o mala condición física y por qué.

NOMBRE DE LA PERSONA	BUENA CONDICIÓN FÍSICA	MALA CONDICIÓN FÍSICA	¿POR QUÉ?

4. Encierra en un corazón la imagen que crees tú que representa a una persona con buena condición física.



Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.