



Colegio San Carlos de Quilicura
Educación Física y Salud/ Cuarto Básico



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CUARTO BÁSICO



Profesora: Camila Mancilla Álvarez

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

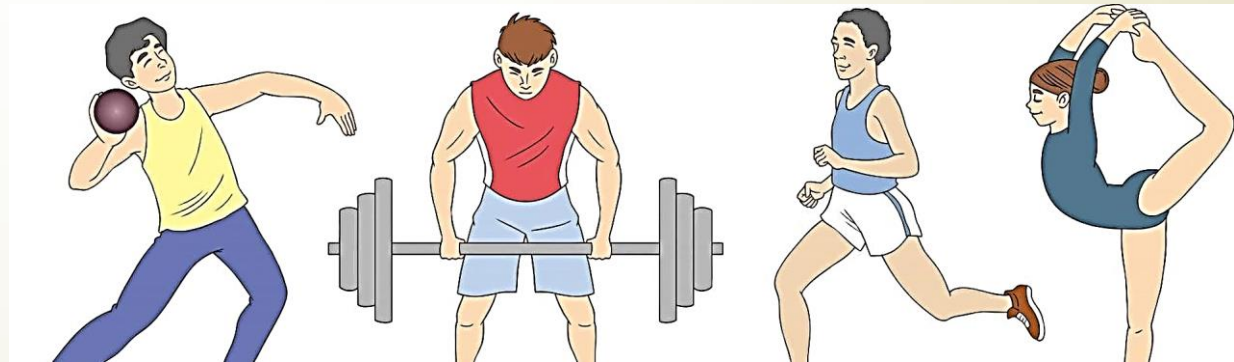
- **OA 1:** Identificar combinación de habilidades motrices básicas de locomoción y manipulación a través de acciones motrices o deportes.
- **OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
- **OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:
 - Realizar un calentamiento mediante un juego.
 - Escuchar y seguir instrucciones.
 - Utilizar implementos bajo supervisión.
 - Mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

CUALIDADES FÍSICAS

- ▶ Las cualidades o capacidades físicas básicas son las capacidades internas de cualquier persona, esencial para desarrollar actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.

Se llaman básicas porque están la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física.

- Se considera que las cualidades físicas básicas son 4:
 - Resistencia
 - Fuerza
 - Velocidad
 - Flexibilidad





- **Resistencia:** Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de fatiga (cansancio muscular).
- **Resistencia aeróbica:** Nos permite realizar esfuerzos prolongados de una intensidad media-baja.

La demanda de oxígeno (en sangre) está plenamente abastecido en cada momento.

Ejemplos: andar en bicicleta, correr, bailar, patinar, etc.

- **Resistencia anaeróbica:** Nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada el mayor tiempo posible, que suele ser relativamente corto.

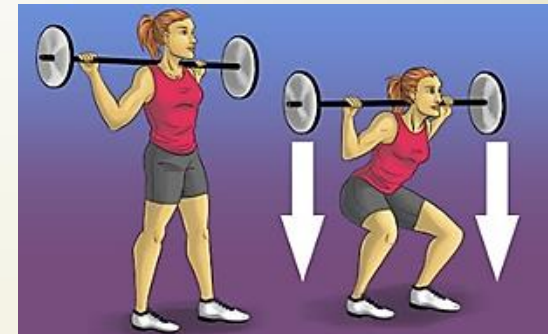
La actividad provoca más demanda de oxígeno (en sangre) que la que el corazón y los pulmones son capaces de abastecer, produciéndose, por tanto, deuda de oxígeno.

Ejemplos: Carrera de velocidad, saltos, lanzamientos.





- ▶ **Fuerza:** Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.
- ▶ **Fuerza isométrica:** Se mantiene la resistencia y no hay desplazamiento muscular (por ejemplo: empujar una pared).
- ▶ **Fuerza isotónica:** Al trasladar o vencer la resistencia se produce un desplazamiento muscular por contracción y estiramiento del músculo (por ejemplo: flexiones de brazos).



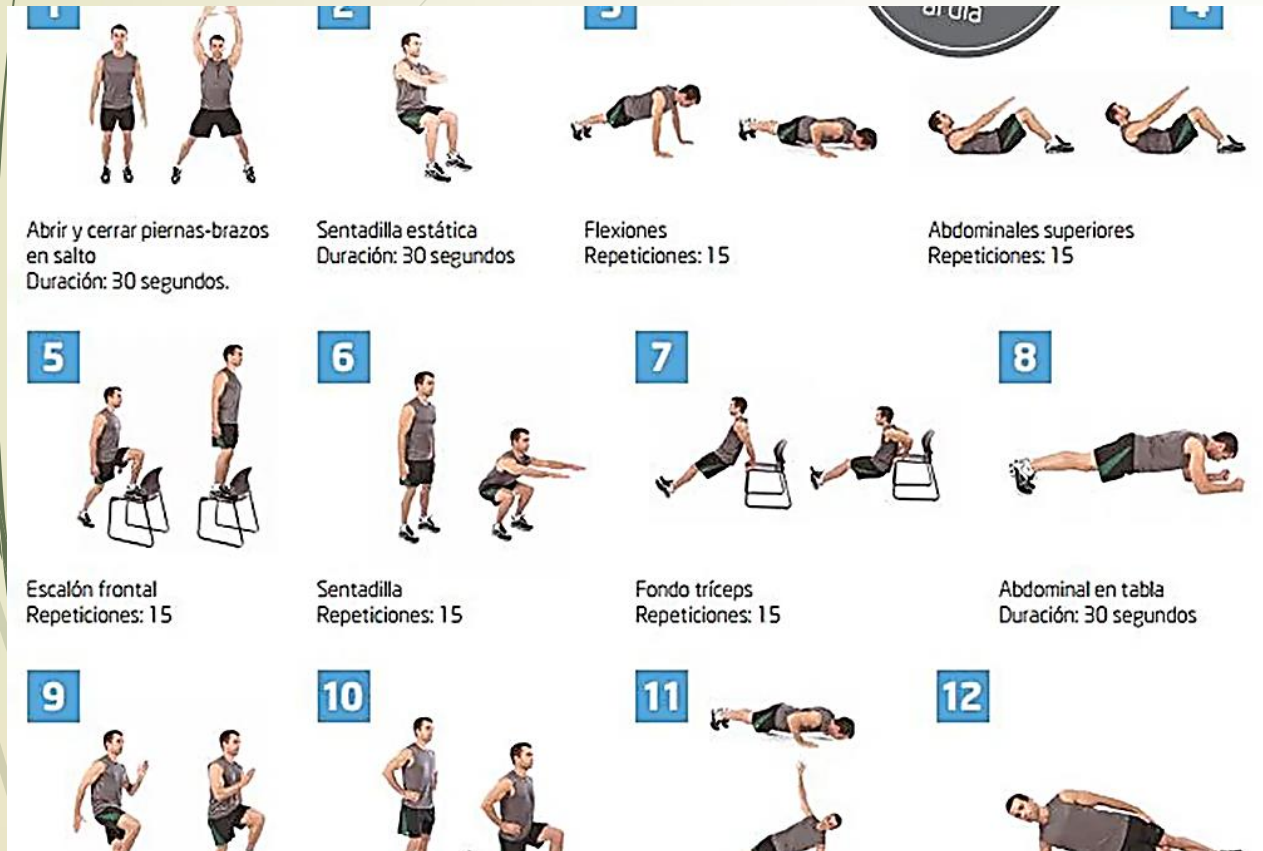
BENEFICIOS Y RESISTENCIA Y FUERZA

- Fortalece el corazón.
- Disminuye el número de pulsaciones por minuto.
- Mantiene la presión sanguínea.
- Previene el colesterol.
- Eleva el consumo máximo de oxígeno
- Mejora la postura corporal.
- Aumenta el gasto de calorías.
- Previene lesiones.
- Mejora la apariencia física.
- Favorece el rendimiento.

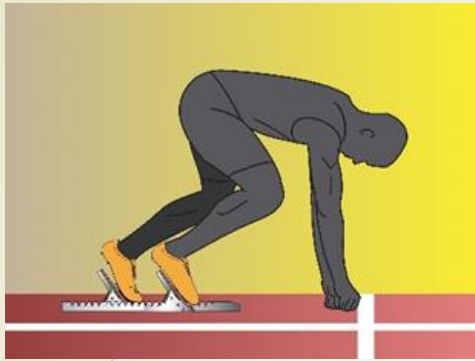


EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FUERZA

ACTIVIDAD



A continuación te invito a poner en practica lo estudiado anteriormente y a realizar estos ejercicios de resistencia y fuerza donde podrás trabajar Flexibilidad. Para hacerlo más entretenido puedes hacerlo primero tu solito y luego te puedes convertir en el profesor (a) y hacerles los ejercicios a un integrante de tu familia y explicarle.



Velocidad: Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

- **Velocidad de reacción:** Capacidad de respuesta ante un estímulo en el menor tiempo posible o tiempo que transcurre desde que recibes un estímulo (que puede ser táctil, visual o auditivo), hasta que inicias el movimiento.

Ejemplo: Las salidas de velocidad en atletismo).

- **Velocidad gestual:** Capacidad de ejecutar un gesto en el menor tiempo posible (normalmente nos referimos a gestos técnicos deportivos).

Ejemplo: Pases, lanzamientos, remates, recepciones, etc.).

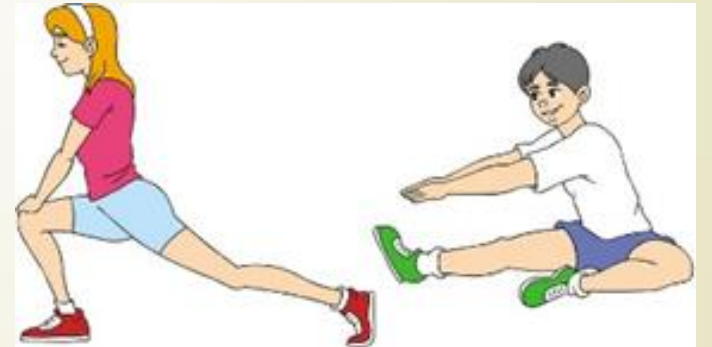


- ▶ **Velocidad de traslación:** Capacidad de recorrer un en el menor tiempo posible.
Ejemplo: Carrera de 100 metros.

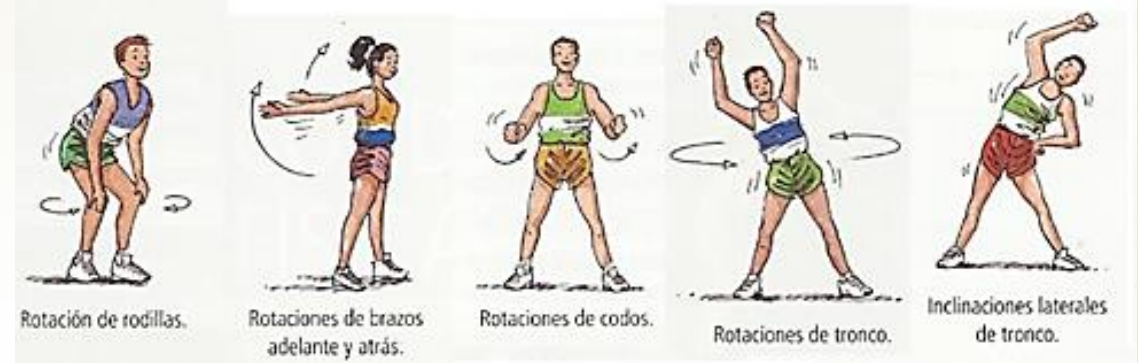


Flexibilidad: Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

- Haciendo referencia al poder de elongación de los músculos, diremos que es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido.
- Si hacemos referencia a los límites de la articulación diremos que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.



2. MOVILIDAD ARTICULAR



- **Elasticidad muscular:** Es la capacidad de estirar los músculos y volver a la posición original.
- **Movilidad articular:** Es la capacidad de las articulaciones de permitir que los movimientos sean los más amplios posibles.



BENEFICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD

➤ **Beneficios de la flexibilidad:**

- Contribuye a un estado físico global óptimo.
- Relajación y alivio del dolor muscular.
- Previene y mejora los problemas de espalda.
- Mejora la capacidad de equilibrar la postura.
- Recuperación más rápida tras la fatiga.
- Prevención y tratamiento de lesiones.

➤ **Beneficios de la velocidad:**

- Mejora del funcionamiento y la eficacia del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Mejora del tono muscular.
- Incrementa notablemente la masa muscular provocando una mayor capacidad para resistir esfuerzos de corta duración.
- Disminución del tiempo de reacción ante un determinado estímulo.
- Mejora la velocidad de ejecución de un gesto concreto.
- Indirectamente desarrolla otros aspectos como la coordinación y la fuerza.

ACTIVIDAD

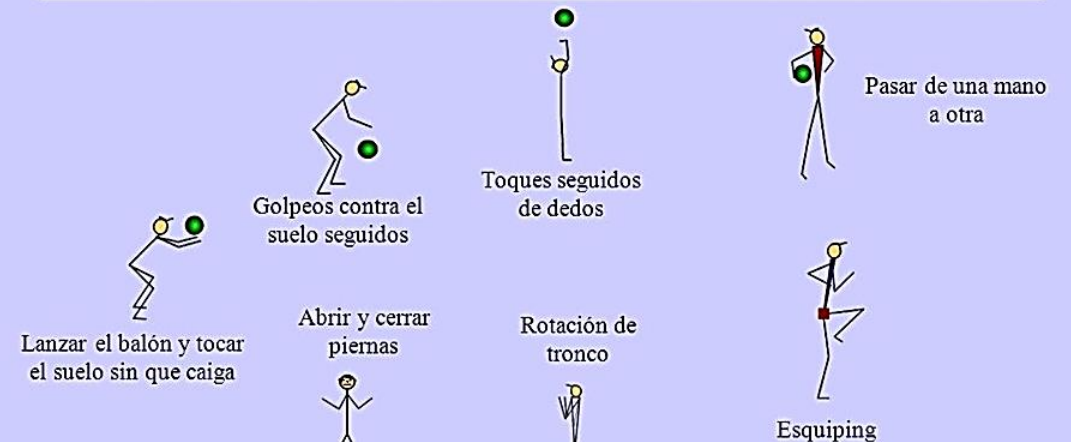
A continuación te invito que realices los ejercicios tres veces cada uno para ver como esta tu condición física. Al igual que la actividad de resistencia una vez que los hayas realizado tu, te puedes convertir en profesor(a) y decirle a alguien de tu familia.



CIRCUITO DE VELOCIDAD

Consiste en realizar un Circuito con ejercicios de velocidad gestual, con o sin material, dispuestos de forma circular con las siguientes características:

Tiempo de trabajo: 10" a 15", tiempo de descanso: 1'- 2' N° de series: 2 a 3 descanso en series: 3'- 4'





CUÍDATE, MUY PRONTO NOS
VOLVEREMOS A CONTRAR

