



Guía de Educación Física y Salud Guía N° 23

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	6° ____	____/____/ 2020

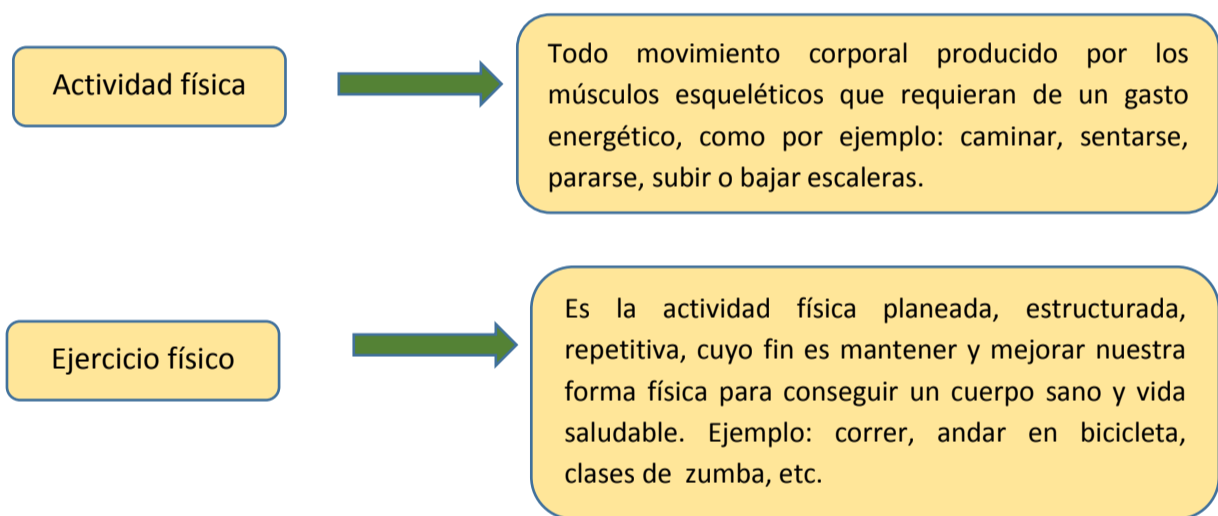
Objetivo de Aprendizaje:

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, estableciendo metas de superación personal.

Instrucciones: Leer con atención, utilizando técnica de lectura, para luego responder la guía. Si tienes dificultad para imprimir responde directamente en tu cuaderno.

Objetivo: Comprender conceptos básicos de actividad física.

Condición y capacidades físicas



Condición física

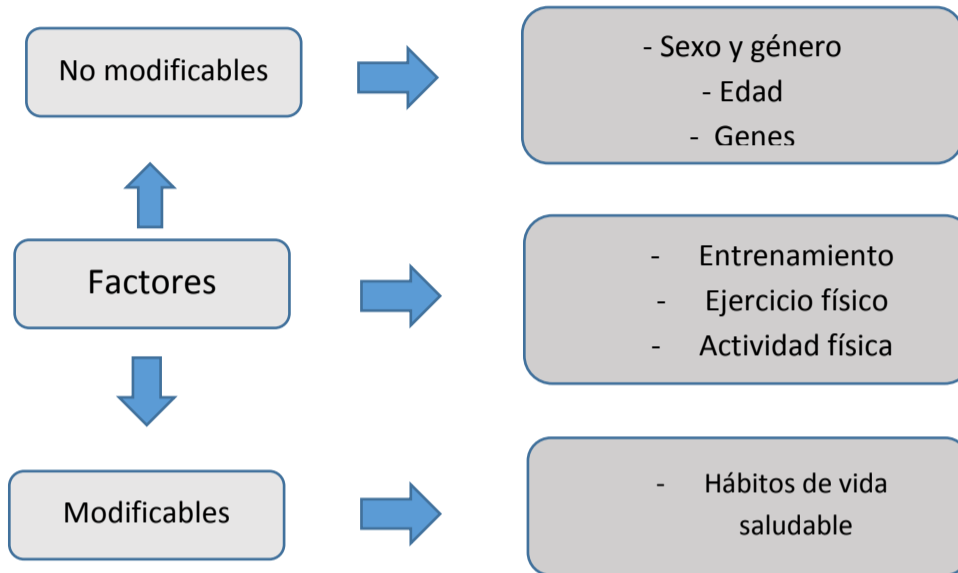
Se define como la capacidad que tiene un individuo para poder realizar las tareas cotidianas con vigor y efectividad, es decir, con máxima eficiencia y mínimo gasto energético, retardando la lesión de fatiga y previniendo lesiones.

Realizar ejercicios de forma frecuente y bien dirigida nos brindará una serie de beneficios a nivel general.





¿SABÍAS...? No todas las personas tienen las mismas condiciones físicas; está determinada por factores modificables y factores no modificables.



Cualidades físicas básicas

➤ Fuerza



➤ Resistencia



➤ Velocidad



➤ Flexibilidad





Resistencia

La resistencia es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible, Esto quiere decir que podemos caminar, correr, nadar, trotar, por un tiempo prolongado.

La resistencia nos permite esfuerzos de larga duración, ya sea realizando ejercicios físicos, practicando un deporte o bien realizando tareas cotidianas.

En conclusión nos permite soportar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un periodo de tiempo prolongado.

Tipos de resistencia

Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Esfuerzo de intensidad baja o media	Esfuerzo de intensidad alta
Tiempo extenso o de larga duración (6 a 60 minutos)	Tiempo de corta duración (5 a 20 segundos)
Ejemplos	Ejemplos
Caminar, trotar, nadar, trekking, ciclismo, maratones.	Carreras de velocidad, levantamiento de pesas, lanzamiento de la bala.

Beneficios de la resistencia

- Fortalece el corazón.
- Mejora la Oxigenación y funcionamiento pulmonar.
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades.
- En adultos mayores favorece las articulaciones.
- Disminuye la ansiedad.



Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad física que nos permite realizar un movimiento de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo, gracias a la movilidad de las articulaciones y elasticidad de los músculos.

Esto nos va a permitir que nuestros músculos y articulaciones tengan un amplio grado de movilidad para realizar todo tipo de actividades y evitar lesiones.

Componentes de flexibilidad

Tenemos dos factores fundamentales de los que depende la flexibilidad.

- **Movilidad articular:** Es el grado de movimiento que tiene cada articulación, puede variar en cada persona.
- **Elasticidad muscular:** Es la capacidad que tiene el músculo de acortarse y alargarse sin deformarse, pudiendo volver a su forma inicial.



Beneficios de la flexibilidad

- Mejora el rendimiento físico y reduce el riesgo de sufrir lesiones.
- Reduce molestias musculares y mejora la postura.
- Reduce el dolor de la parte baja de la espalda.
- Aumenta el flujo sanguíneo y de nutrientes hacia los tejidos.



Actividad

Objetivo: Comprender conceptos básicos.

Instrucción para desarrollar la actividad: Leer con atención, responde en la guía o cuaderno.

Preguntas: Reflexión

1.- ¿Qué fue lo que me resultó más fácil aprender?

.....

.....

.....

.....

.....

2.- ¿Qué fue lo que más me costó aprender? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

3.- ¿Qué hice cuando tuve una duda?

.....

.....

.....

.....

.....



4.- Nombra tres actividades físicas que realizas a diario y que tengan un gasto energético.

.....

.....

.....

.....

.....

5.- Nombre 3 deportes en que predominen o destaque la capacidad física de flexibilidad.

.....

.....

.....

.....

.....

6.- Marca con una X los días que realizaste ejercicio físico y describe cuáles realizó.

Nombre de ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Consideraciones:

- Trabaja la rutina de ejercicios enviada en la guía anterior.
- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se puede seguir la secuencia de ejercicios o ir alternando.
- En caso de no lograr los tiempos dados, se pueden adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.
- Importante que veas los videos al momento de ejecutar el ejercicio.

