**Guía de autoaprendizaje N° 1 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje**

**OA6:** Identificar y describir actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

1. **Condición Física (OA6)**

Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz. Está compuesta por 4 elementos:

* Fuerza
* Velocidad
* Resistencia
* Flexibilidad

La fuerza, como la capacidad de generar tensión como resultado de una contracción muscular ha sido reconocida como una fuente de efectos positivos, tanto en el entrenamiento deportivo, en el mantenimiento y prolongación de la salud así como en el campo de la fisioterapia y la rehabilitación. Muchos profesionales coinciden en que la fuerza ayuda principalmente al fortalecimiento de los músculos y huesos.

En cuanto a la [flexibilidad](https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-de-la-flexibilidad/), está compuesta por la realización de estiramientos habitualmente estáticos los cuales son componentes de la movilidad articular. También consiste en hacer que los músculos, los tendones, las fascias y las cápsulas se vuelvan flexibles.

Por otro lado la resistencia es una de las capacidades físicas primordiales del cuerpo humano. Es aquella que nos permite realizar movimientos durante el mayor tiempo posible. Es considerada uno de los elementos de la condición física más importante, ya que es el punto de partida de los programas de entrenamientos y tiene una influencia muy positiva en sobre la salud de las personas.

Por último la velocidad es la capacidad de percibir, reaccionar, ponerse en movimiento, realizar un gesto, tomar una decisión y mantener un esfuerzo con la mayor rapidez posible. La velocidad puede ser mejorada a través del entrenamiento que se concentra en la fuerza y la técnica, aunque algunos factores pueden limitar la velocidad. No es solamente que tan rápido alguien puede correr o nadar, sino que también depende de su aceleración y el mantenimiento de la velocidad.

A partir del texto anterior, responde las siguientes preguntas:

1. Identifica que elemento de la condición física se desarrolla en cada imagen:
2. Escribe 3 ejercicios para mejorar cada uno de los elementos de la condición física:

Fuerza:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Resistencia:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Velocidad:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Flexibilidad:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Une con una línea a que elemento de la condición física corresponde cada definición

Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia

FUERZA

Es la capacidad para vencer oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular

VELOCIDAD

Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos

FLEXIBILIDAD

Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo

RESISTENCIA

1. Completa el siguiente diagrama según corresponda:

Beneficio: Fortalecer las articulaciones

Amplitud de movimiento

Ejemplo:

Definición: Soportar un esfuerzo por el mayor tiempo posible

Definición:

Beneficio:

Beneficio:

Resistencia

Fuerza

CONDICIÓN FÍSICA

Ejemplo: Flexiones de brazos

Ejemplo:

Ejemplo: Carrera de relevos

Definición:

Beneficio: Mejorar coordinación de movimientos.

**Condición Física v/s Calidad de Vida**

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

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con una alimentación equilibrada, 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

1. Registra 3 beneficios de tener una buena condición física a nivel físico, psicológico y social.

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Qué consecuencias trae el Sedentarismo a nuestro cuerpo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Porque es importante desarrollar la condición física y que acciones puedes incorporar a tu vida para tener una vida activa?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_