



Retroalimentación Guía N°4 Educación Física y Salud 1° y 2° Básico

I. Condición Física (OA6)

Cuando hablamos de la Condición Física, nos referimos a un conjunto de cualidades o capacidades físicas básicas, que poseen las personas y que van desarrollando de diferente forma según sea su esfuerzo diario o la actividad física que cada uno realice.

Está compuesta por cuatro elementos:

FUERZA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

RESISTENCIA

1. Según el video observado, los numero de los ejercicios correctos son:


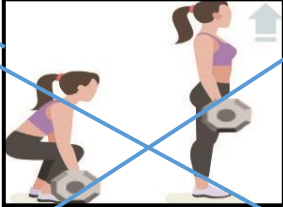



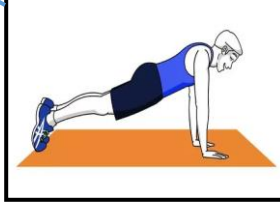
- Ejercicios de Fuerza: → Número
- Ejercicios de Velocidad: → Número
- Ejercicios de Resistencia: → Número
- Ejercicios de Flexibilidad: → Número

2. Las siguientes tres imágenes corresponden al elemento de la Condición Física de: FUERZA


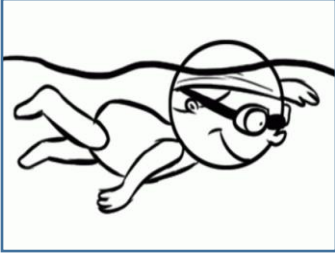

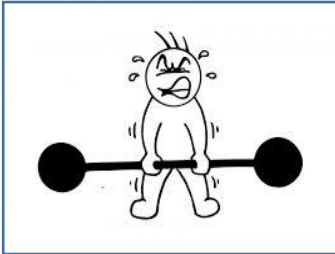




3. Une con una línea según corresponda:

Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad
			
			

4. Dibuja un ejemplo para cada elemento de la condición física

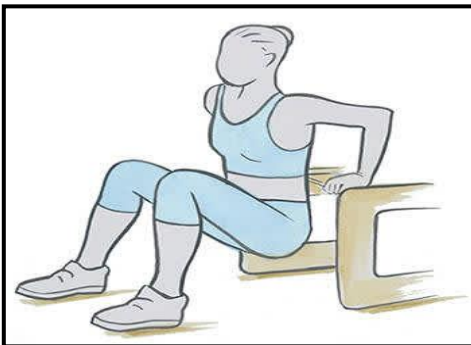
Flexibilidad 	Resistencia 
Velocidad 	Fuerza 



5. Responde con una (V) si es verdadero o con una (F) si es Falso.

- F Correr es un ejemplo de Resistencia.
- V Cuando levantamos pesas desarrollamos la Fuerza.
- F Velocidad es soportar un esfuerzo por el mayor tiempo posible.
- V La flexibilidad la trabajamos el termino de nuestra clase.
- V La condición física la podemos mejorar a través del entrenamiento.

6. Escribe el nombre del elemento de la Condición Física que se trabaja en cada imagen (Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza).



FUERZA



VELOCIDAD




RESISTENCIA

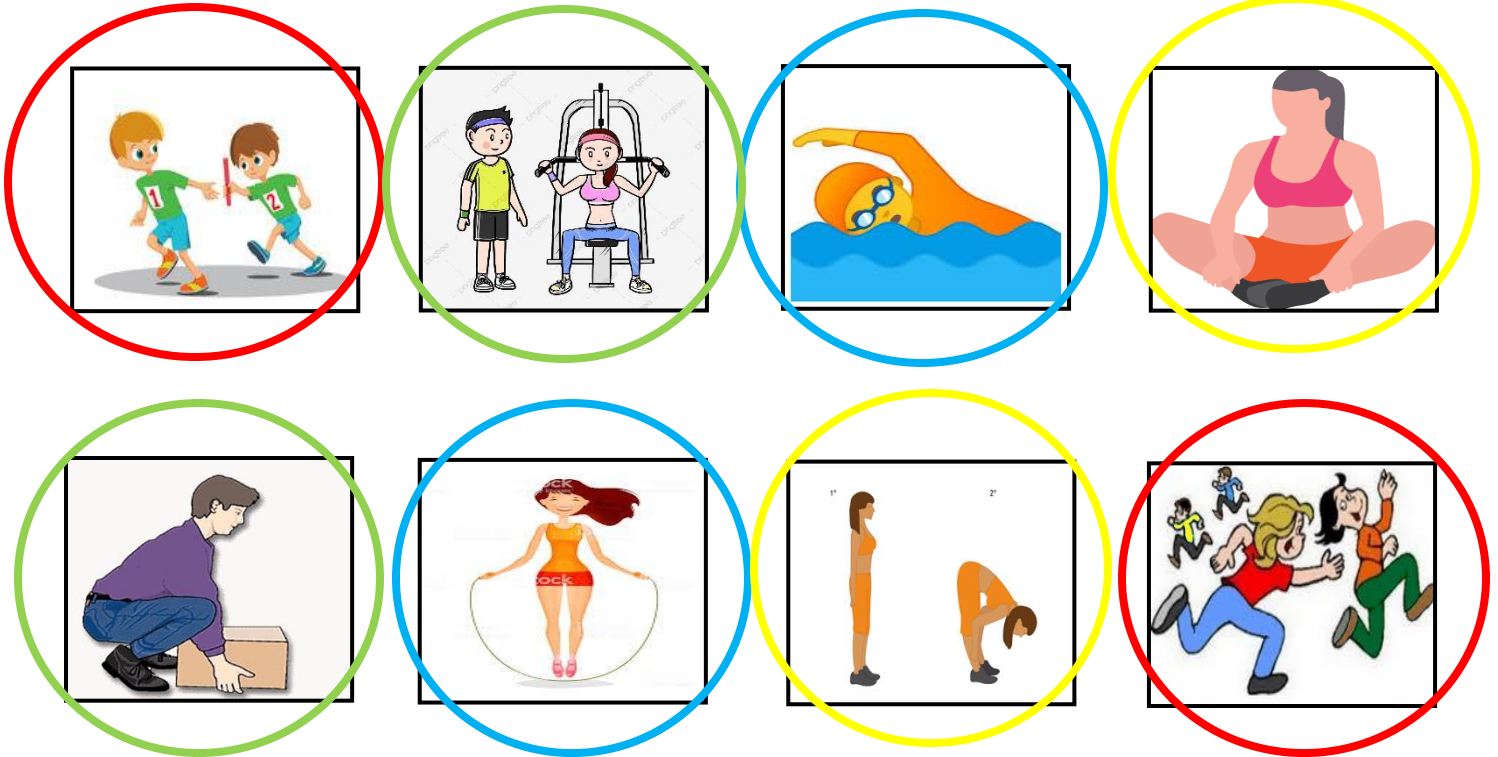


FLEXIBILIDAD



7. Encierra con un círculo los siguientes elementos de la Condición Física:

- Verde:  Fuerza
- Rojo:  Velocidad
- Azul:  Resistencia
- Amarillo:  Flexibilidad



8. Observa los recuadros y une con una línea los elementos de la condición física con los ejemplos según corresponda.

