**Guía de autoaprendizaje N° 11 Educación Física y Salud**

**2° Básico.**

1. **Recordemos ¿Qué es la 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.



**Velocidad**

**Es la capacidad física en la cual realizas todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible**

1. **Condición Física: Velocidad (OA6)**
2. Marca con una X la imagen que corresponde al elemento de la condición física de velocidad.



1. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un trabajo de velocidad? Enciérralo en un círculo.

**Cantar durante una hora.**

**Levantar una pesa**

**Estar atento para Correr a toda velocidad**

1. Une con una línea según corresponda.



**Velocidad desplazamiento**



**Velocidad de reacción**



**Velocidad gestual**

Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

1. \_\_**V**\_\_ La velocidad es útil para nuestra vida cotidiana.
2. \_\_ **F**\_\_ Levantar peso es un ejemplo de velocidad.

 **Porque es un ejemplo de fuerza.**

1. \_ **V**\_\_ La velocidad es la capacidad de realizar todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.
2. \_\_**V** \_\_ Para entrenar la velocidad debes realizar siempre un buen calentamiento.
3. \_\_**F**\_\_ otro consejo para entrenar la velocidad es realizar ejercicios de larga duración.

**Porque ser de corta duración.**

1. \_\_**V**\_\_ Reaccionar ante una situación de peligro es un ejemplo de velocidad.
2. Marca con una X los elementos que me sirven para practicar la velocidad

 



**Condición Física**

**Conjunto de cualidades físicas que posee una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Fuerza**

**Es la capacidad física en la cual realizas todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.**

* **Carrera de velocidad**
* **Carrera de natación.**
* **Realizar distintas acciones en el menor tiempo posible.**