**Retroalimentación guía N° 20 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

  **Repaso de contenidos “Condición física”.**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Responde según corresponda.

 ¿Qué es la condición física?

R: \_\_ **Es la expresión de un conjunto de cualidades físicas que posee, adquiere o puede recuperar una persona**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Los 4 elementos que componen la condición física son:

|  |  |
| --- | --- |
| **FUERZA** | **FLEXIBILIDAD** |
| **VELOCIDAD** | **RESISTENCIA** |

Define el concepto flexibilidad como condición física.

R\_\_ **La flexibilidad se define como la capacidad para realizar movimientos con la máxima amplitud.**

1. Esta imagen a que elemento de la condición física corresponde:



R: Estan desarrollando la **fuerza**

1. Nombra 2 beneficios de mejorar la resistencia como condición física.
* \_\_ **Aumento del tamaño del corazón.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_ **Aumenta la capacidad pulmonar**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Define VELOCIDAD como condición física:

R: **Es la capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible.** \_\_

1. Dibuja el ejemplo de velocidad que se realizó en la clase online de la semana anterior.

**La actividad fue con un globo o una pelota de calcetín que debíamos lanzarla y realizar aplausos u otros movimiento.**