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

**5° 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 y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.**

Menciona los 4 elementos que componen la condición física.

**FUERZA**

**VELOCIDAD**

**RESISTENCIA**

**FLEXIBILIDAD**

¿Qué es la flexibilidad y nombra 2 beneficios?

R: **Es la capacidad para realizar movimientos con la máxima amplitud en una articulación determinada y elasticidad muscular.**

**Dos de sus beneficios son: Control postural y prevención de lesiones.**

1. Define fuerza como condición física.

R:… **Es la capacidad de vencer o soportar un peso por medio de una acción muscular**………………………………………………………………………………………

1. Nombra 4 beneficios de mejorar la resistencia como condición física.

**-…Hipertrofia cardiaca. -…Mejora la circulación sanguínea.**

**-…Aumenta la capacidad pulmonar. -Mejora el sistema inmune.**

1. Define VELOCIDAD como condición física y menciona a un deportista destacado nombrando sus récord.

**Definición: Es la capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.**

**Deportista destacado: Usain Bolt y tiene el récord en 100 y 200 metros planos en las olimpiadas.**