**Condición Física y sus Beneficios**

**5° y 6° Básico**

La condición física puede entenderse como el conjunto de cualidades que reúne un individuo para poder realizar esfuerzos físicos diversos. Entendido como forma física, es la capacidad para llevar a cabo actividades físicas sin una fatiga excesiva, mejorándose por medio del entrenamiento. Está compuesta por 4 elementos:

**Resistencia**

**Velocidad**

**Flexibilidad**

**Fuerza**

Capacidad que tiene el cuerpo de doblarse fácilmente, sin que exista peligro de que se lesione.

Es la capacidad que nos permite llevar a cabo una actividad durante el mayor tiempo posible.

Capacidad de realizar acciones motoras en el menor tiempo posible.

Es la capacidad de vencer o soportar un peso por medio de una acción muscular.

Beneficio: Mejorar el sistema cardiovascular.

Beneficio: Fortalecer los huesos y los músculos.

Beneficio: Fortalecer las articulaciones

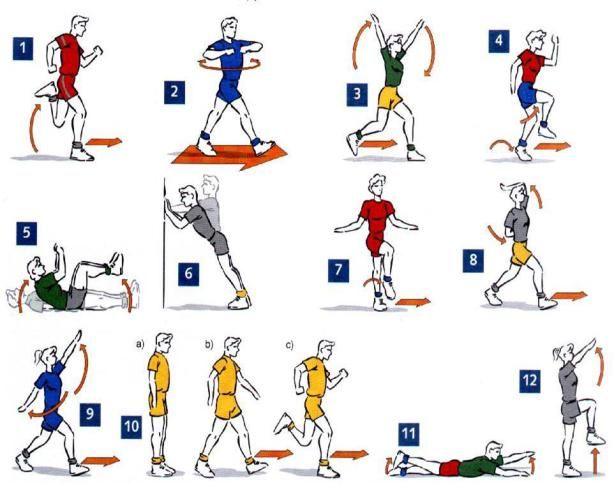
Beneficio: Mejorar coordinación de movimientos.

**¿Cómo podemos mejorar la condición física?**

Cada persona presenta una condición física específica que responde a sus características propias y a su evolución. En función del esfuerzo físico que se realice en la actividad diaria, el nivel podrá ser mejorado y potenciado, favoreciendo un incremento de la salud. **A continuación te presentamos una rutina de ejercicios para que realices en tu casa, enfocado a mejorar todos los elementos de la condición física.**

**Entrenamiento para mejorar la condición Física**

1. **Calentamiento: Ver video** <https://www.youtube.com/watch?v=-93ry7gQM2w&t=7s>



1. **Ejercicios para mejorar la Fuerza**

|  |  |
| --- | --- |
| **Flexiones de Brazos** | **Abdominales** |
| 3 Series de 10 Repeticiones | 3 Series de 20 Repeticiones |

1. **Ejercicios para mejorar la Velocidad:**

* Realizar los ejercicios lo más rápido posible.

|  |  |
| --- | --- |
| **Saltos de un lado a otro** | **Skipping** |
| 3 Series de 20 Saltos | 3 Series de 30 Repeticiones |

1. **Ejercicios para mejorar la Resistencia:**

* No detenerse durante la ejecución.

|  |  |
| --- | --- |
| **Rodilla al pecho** | **Sentadillas con salto** |
| 3 Series de 1 minuto de duración  30 segundos con cada pierna | 3 Series de 1 minuto de duración |

1. **Ejercicios para mejorar la Flexibilidad**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sentada con las piernas separadas** | **Brazos detrás de la cabeza** |
| 3 Series de 30 segundos por posición | 3 Series de 30 segundos por brazo |

1. **Vuelta a la calma (enfriamiento)**

Es importante enfriar tu cuerpo después de realizar ejercicios, debido a que así, puede reducir las posibilidades de lesionarse.

Asegúrese de que el período de enfriamiento dure de 5 a 15 minutos, permitiendo que su frecuencia cardíaca y la respiración vuelvan a la normalidad. Concluir su rutina de ejercicios con ligeros movimientos.

***#Quédate en casa***

***Y NO OLVIDES CUIDAR TU SALUD.***

***Esperamos que te sea útil esta rutina de ejercicio y que sea gran beneficio para tu salud.***

Departamento de Educación física y salud,

Colegio Santa María de Maipú.