**Retroalimentación Guía N° 1 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. **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.

Entrenamiento y salud van de la mano porque una persona que se ejercita constantemente tiene una mayor capacidad de rendimiento físico que una persona que no entrena; además los ejercicios físicos contribuyen de forma significativa al bienestar general. Con el paso del tiempo estas cualidades físicas disminuyen y por ende la salud, pero gracias al entrenamiento esto se puede retardar o detener. La condición física está compuesta por 4 elementos, estos son:

**VELOCIDAD**

Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia. Beneficios: mejorar la coordinación y rapidez en tus movimientos.

**FUERZA**

Es la capacidad del individuo para vencer oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular. Beneficios: Fortalecer huesos y músculos.

**RESISTENCIA**

Es la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prolongados o intensos. Beneficios: Mejorar el sistema cardiovascular.

**FLEXIBILIDAD**

Es la amplitud de movimiento de las articulaciones del cuerpo. Beneficios: Ampliar movimientos y fortalecer articulaciones.

**Beneficios de la actividad física**

Al tener una vida activa se mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.

Llevar una vida activa en la infancia y adolescencia favorece el crecimiento y la aceptación del cuerpo. En la gente joven y adulta mejora la salud física y mental y en las personas mayores favorece el envejecimiento saludable.

* **Beneficios Físicos:** Por medio del entrenamiento físico, la condición física sufre cambios a nivel biológico, desarrollando mejor musculatura, condición de salud, fortalecimiento óseo, entre otros factores.
* **Beneficios Psicológicos:** La mejora de la condición física permite que el individuo se sienta más capaz y apto para las diversas labores de su vida diaria, a su vez, modifica el carácter y las capacidades cognitivas, así como la interacción con el entorno.
* **Beneficios sociales:** La búsqueda de mejores condiciones físicas depende también de la interacción con otros seres del entorno, los cuales influyen de manera positiva o negativa en la persona.

Incorpora a tu vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, andar en bicicleta, nadar, etc o realizar una rutina de ejercicios minimo tres veces por semana. Estas actividades te ayudaran a sentirte bien y a mejorar tu salud. Si decides correr se activaran el 70% de los músculos, ya que este ejercicio involucra gran parte del cuerpo y para el organismo significa un trabajo duro, por ello sus beneficios son muchos.

