



Retroalimentación Guía N° 7 Educación Física y Salud 5° Básico

I. 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.

FUERZA

Es la capacidad del individuo que permite oponerse a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.



1. Define con tus palabras el elemento de la condición física de Fuerza y porque es importante desarrollarla.

La fuerza la podemos definir como la capacidad de vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular. Y es importante desarrollarla ya que ayuda a que el niño mejore su condición física, además de fortalecer sus huesos y músculos.

2. Nombra 3 beneficios que nos aporta el entrenamiento de la fuerza muscular.
 - **Mejora la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir lesiones o también las puede mejorar.**
 - **Ayuda a nuestra salud cardiovascular, ya que al realizar un ejercicio físico de fuerza, nuestro cuerpo necesita mayor circulación manteniendo nuestro corazón saludable.**
 - **Baja los niveles de grasa, ya que al ser un ejercicio de alta intensidad, evita el sobrepeso.**



3. Nombra 3 ejemplos de ejercicios para fortalecer cada una de las zonas de nuestro cuerpo.

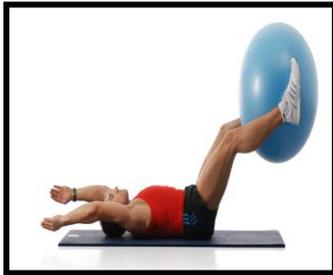
Brazos	Abdomen	Piernas
• Flexiones de brazos	• Plancha	• Sentadillas
• Triceps	• Abdominales	• Estocadas
• Levantar pesas	• Elevación de piernas	• Peso muerto

4. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

- F El entrenamiento de fuerza en niños es igual al de los adultos.
Es falso, porque la intensidad de un entrenamiento de fuerza en niños es menos al de los adultos.
- F Fuerza es la capacidad de resistir un ejercicio el mayor tiempo posible.
- **Es falso, porque la fuerza es soportar o vencer un peso a través de una acción muscular. Esa definición corresponde a Resistencia.**
- V Es un mito que el entrenamiento de fuerza detiene el crecimiento.
- V Realizar ejercicios de fuerza ayuda a fortalecer nuestros huesos y músculos.
- F Solo debemos trabajar la fuerza de piernas, ya que es la zona principal de nuestro cuerpo.
- **Es falso, porque debemos trabajar y fortalecer todos los grupos musculares de nuestro cuerpo, ya que ninguno es más importante que el otro.**



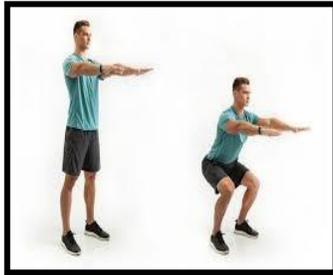
5. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=aANQMt-jeEQ>, ejecuta los ejercicios y menciona que musculo principalmente se trabaja en cada ejercicio.



Abdomen Bajo



Pectorales



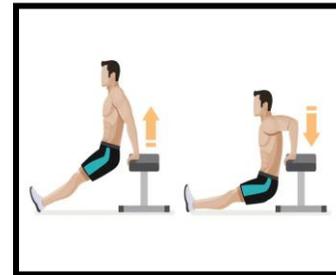
Cuádriceps



Abdomen superior



Glúteo



Tríceps

6. ¿Qué consideraciones debes tener al momento de realizar un entrenamiento de fuerza?

Al momento de realizar un entrenamiento de fuerza, debes tener en cuenta que es muy importante el calentamiento, lo que ayudara a prevenir lesiones. Posteriormente que la carga y la intensidad de los ejercicios sea de manera gradual (menos a más). Y por ultimo, trabajar todos los grupos musculares.