**Guía de autoaprendizaje N° 10 Educación Física y Salud**

**1° 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.

**FUERZA**

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

1. **Condición Física: Fuerza (OA6)**
2. Marca con una X la imagen que corresponde al elemento de la condición física de Fuerza.
3. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un trabajo de Fuerza? Enciérralo en un círculo.

**Nadar durante una hora**

**Correr a toda velocidad**

**Levantamiento de pesas**

1. Une con una línea según corresponda.

**Fuerza de Brazos**

**Fuerza de abdomen**

**Fuerza de Piernas**

Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

1. \_\_\_**V**\_\_\_ Ejecutar ejercicios de fuerza, nos ayuda a tener nuestros huesos y músculos firmes.

1. \_\_\_**F**\_\_\_ Correr, nadar y andar en bicicleta son ejemplos de fuerza.

**Son ejercicios de resistencia**

1. \_\_\_**V**\_\_\_ La fuerza es la capacidad de vencer u oponerse a una resistencia por medio de una acción muscular.
2. \_\_\_**F**\_\_\_ Solo podemos desarrollar la fuerza realizando ejercicios con un peso extra.

**Porque también podemos desarrollar la fuerza con el peso de nuestro propio cuerpo.**

1. Marca con una X los implementos que podemos utilizar para desarrollar la fuerza muscular.
2. Sigue las siguientes indicaciones:

* Colorea de color verde el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura de los brazos.
* Colorea de color rojo el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura del abdomen.
* Colorea de color azul el ejercicio que ayuda a fortalecer la musculatura de las piernas.

**Condición Física**

**Conjunto de cualidades físicas que posee una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Fuerza**

**Capacidad del individuo para vencer oponerse o soportar una resistencia por medio de una acción muscular.**

* **Levantar pesas**
* **Flexiones de brazos**
* **Abdominales**
* **Sentadillas**