



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Guía de trabajo 10

Asignatura: Educación física. **Curso:** 7° básico _____ **Profesor:** Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Vida Activa y Saludable OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- Frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración
- tipo de ejercicio.

Indicaciones: lee atentamente el texto sobre actividad física, analiza los conceptos y anota lo más importante, es importante que analices cada concepto, los cuales son necesarios para que respondas de buena forma.

ACTIVIDAD:

CAPACIDADES FISICAS BASICAS C.F.B.

- **capacidades físicas** La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (**necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio**) y por la satisfacción de practicar actividad física (**requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices**). Básicamente, las C. F. B. son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. M. son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.
- **Fuerza** como la capacidad de generar tensión intramuscular de soportar o vencer un peso.
- **Resistencia** como la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible
- **Velocidad** como la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga.
- **Flexibilidad** es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible.



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

ACTIVIDAD: Responde las siguientes preguntas de contenidos.

1- ¿Cuál de estas capacidades debe mejorar un competidor de levantamiento de pesas? ¿y porque?

La capacidad de la: _____ y porque _____

2- ¿Si tuvieras que mejorar una de tus capacidades físicas cuál sería? ¿Y porque?

La capacidad de la: _____ y porque _____

3- ¿Por qué es importante que desarrollemos nuestras capacidades físicas?

porque _____

IMPORTANTE

Recuerda que debes enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe tener tu nombre y apellido, además de tu curso.

Mandar guía 10 a mi correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!