



## Guía de trabajo 10

<b>Nombre docente:</b>	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN	
<b>Curso:</b>	7° año Básico	
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>
10	Educación física y salud	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: <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia • intensidad • tiempo de duración</li><li>• tipo de ejercicio.</li></ul>

### CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 10

- 1- Para comenzar debes leer los textos de **vida activa y saludable**.
- 2- Una vez que hayas leído la información que ahí se presenta y hayas destacado lo más importante, vas a desarrollar en **tu cuaderno** las preguntas que salen en la **guía N° 10**
- 3- Una vez que hayas terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **tu nombre y apellidos, además del curso al que correspondes**.



### GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea conoceremos lo que es la **vida activa y saludable**, además de los **conceptos y características** más importantes.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- La información que trabajaremos está en el documento Guía N° 10 El análisis de estos conceptos es fundamental para que puedas desarrollar la guía de buena forma.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo a mi correo docente: [christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl)

### CONCEPTOS IMPORTANTES

**Capacidades físicas básicas (C. F. B.) son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.**

- Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.
- **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.

- **Material de apoyo complementario:**  
<http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/1/12470>

**¡¡QUE TENGAS UNA EXCELENTE SEMANA!!**