Fundación Educacional
Santa Luisa de Marillac

Asignatura: Educación Física y Salud	Nivel: 3
Profesor: Misael Montecino	Correo electrónico: Misaelmontecino.slm@revic.org
Semana: del 1 AL 5 JUNIO	

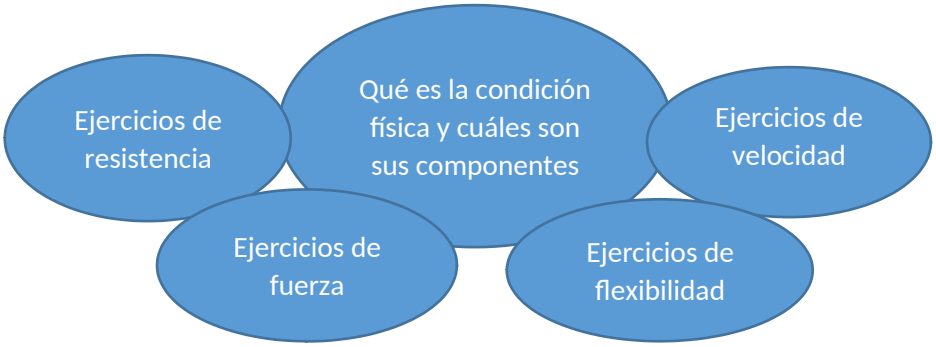
El plazo de envío de las actividades a los profesores es de una semana (7 días)

	Habilidad : comprender - analizar

0a6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

¿Cómo mejorar mi condición física?

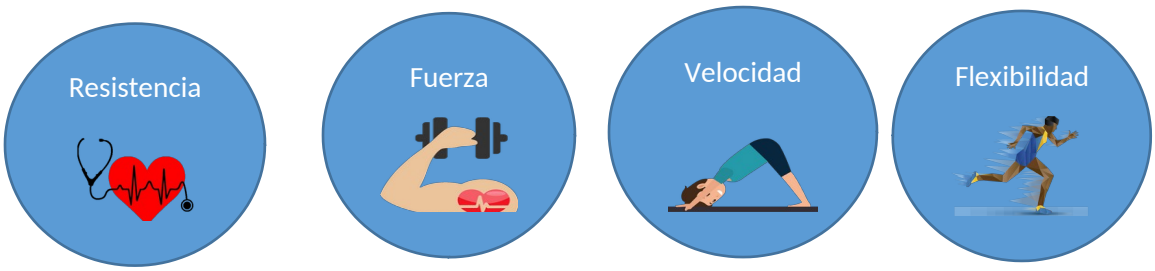
¿Qué aprenderemos?



Definamos la condición física

Es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones.

Los componentes de la condición física son:



Fundación Educacional
Santa Luisa de Marillac

¿Qué es la resistencia?
La resistencia es la capacidad con la que soportamos la actividad física durante un tiempo prolongado, retardando lo más posible la aparición de la fatiga.

¿Qué es la fuerza?
Es la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

¿Qué es la flexibilidad
Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No genera movimiento, sino que lo posibilita.

¿Cómo definimos la velocidad?
Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Actividad 1	**Habilidad: desarrollar**

Describe 10 ejercicios con palabras y dibujos, dos para cada C.F.B. (capacidad física básica)
Estos deben llevar el nombre, describir el ejercicio y dibujar en tu cuaderno-

Éxito