



Guía Educación Física y Salud 5° Básico.

Aptitud Física

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

INDICADORES:

- Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).
- Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

¿Qué es la fuerza?

Definición fuerza: La fuerza es la **capacidad física** que poseemos para generar una tensión en nuestros músculos producto de la resistencia de la actividad que realicemos, esto es independiente si hay o no hay movimiento de nuestro cuerpo.

Para que nuestros músculos logren responder a nuestras necesidades diarias deben estar acostumbrados a realizar tensiones. Si nuestros músculos no tienen movimiento **se debilitan (perdemos fuerza)** y cuando son requeridos no pueden realizar la acción que les pedimos o simplemente no lo hacen de la forma que queremos.



Entonces la fuerza es **(la capacidad de oponerse o vencer una resistencia)** ejemplo: levantar grandes pesos, empujar o transportar un compañero, hacer flexiones de brazo, jugar a la carretilla etc.

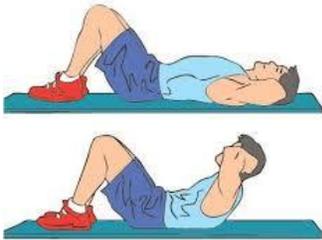
Tipos de fuerza más importantes

Fuerza máxima: Es la capacidad de realizar un movimiento físico con la mayor fuerza posible.



EJEMPLO: TIRAR LA CUERDA

Fuerza resistencia: Es la capacidad de realizar un movimiento físico con la mayor fuerza posible por mucho tiempo.



EJEMPLO: ABDOMINALES

Fuerza explosiva: Es la capacidad de realizar un movimiento físico con la mayor fuerza y a máxima velocidad.



EJEMPLO: REMATAR UN BALON DE FUTBOL.

Actividad

Escribe en las líneas dos ejemplos de cada tipo de fuerza que conozcas.

Fuerza máxima: _____

Fuerza resistencia: _____

Fuerza explosiva: _____

Retroalimentación

- ¿Utilizas la fuerza en tu vida cotidiana? Comenta en que la utilizas.

- ¿Lograste entender las instrucciones de trabajo?

- ¿Lograste APRENDER la diferencia de los tipos de fuerza? Fundamenta.

- Explica con tus palabras la definición de fuerza

No olvides cuidar tu higiene, alimentarte e hidratarte y lava tus manos constantemente, cuida de ti y de tu familia.

