



## Guía Educación Física y Salud 6° 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 tenciones. 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.

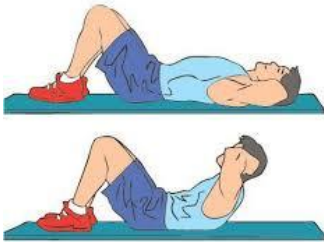
**Tipos de fuerza más importantes**

**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.**

