

Departamento de Ed. Física y Salud

San Fernando College

Valdivia 1012

I unidad

Habilidades motrices básicas en múltiples actividades deportivas y pre deportivas. Resolución de problemas al practicar juegos colectivos y deportes

Nombre del estudiante\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 5° básico\_\_\_

**1.- Lee con atención.**

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.)** son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre, y tenemos: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas.

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

**2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.**

•\_\_\_\_ La flexibilidad se puede mejorar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ La resistencia es la capacidad para correr más rápido. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ La flexibilidad es para desarrollar movimientos de poca amplitud

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ La velocidad nos permite realizar movimientos en el mayor tiempo posible

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ Poder empujar o levantar un objeto necesitamos desarrollar la fuerza

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ Mientras realizamos ejercicio físico no hay aumento en los latidos del corazón

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ Los latidos se miden con las pulsaciones.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ La resistencia se puede mejorar

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

•\_\_\_\_ El calentamiento general no es importante para iniciar la actividad física

**3.- Describe las cualidades físicas básicas con tus palabras y dibuja.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cualidad física | Descripción | Dibujo |
| 1.- |  |  |
| 2.- |  |  |
| 3.- |  |  |
| 4.- |  |  |