

TAREA

Curso	5º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	8 Semana
Objetivo de la clase:	Conocer lo qué significa tener una buena condición física

Instrucciones:

Una vez leído el documento, conteste las siguientes preguntas de manera breve y precisa:

1- ¿La condición física por lo tanto a que esta vinculada?

R:

2- ¿Para entrenar la resistencia a que se debe recurrir?

R:

3- ¿En qué dos tipos se divide la velocidad?

R:

4- Indique a lo menos dos pasos para entrenar la flexibilidad.

R:

5- Nombre los tipos de fuerza.

R:

6- ¿De qué forma se puede entrenar la fuerza?

R:

SOLUCIONARIO

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin Elgueta
Semana:	8
Objetivo de la clase:	Conocer lo qué significa tener una buena condición física

- 1- R: La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia (sostener un esfuerzo de intensidad durante un período prolongado), velocidad (realizar una actividad en el menor tiempo posible), flexibilidad (el recorrido máximo de las articulaciones) y fuerza (vencer un resistencia).
- 2- R: Para entrenar la resistencia, se puede recurrir a dos tipos de carrera: con intervalos se divide el trabajo en pequeños tramos, con pausas intercaladas para descansar, y continua : se lleva a cabo sin interrupciones, por largos períodos de tiempo a través de una ruta preestablecida.
- 3- R: La velocidad también se divide en dos tipos: de reacción (la rapidez con la cual un estímulo táctil, auditivo o visual a un órgano humano consigue una respuesta motora) y de desplazamiento (la capacidad de una persona para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible).
- 4- R: * levantar pesas, siguiendo los ejercicios adecuados, según las recomendaciones de un experto;
* realizar diversas rutinas con aparatos de gimnasia;
* hacer estiramientos de piernas y brazos, entre otros ejercicios libres, sin valerse de ningún equipo.
- 5- R: En primer lugar, es importante distinguir entre los siguientes tipos de fuerza: máxima, resistente, velocidad, relativa.
- 6- R: La fuerza se puede entrenar con diferentes ejercicios de levantamiento de pesas, enfocados en los brazos o en las piernas. Algunos de ellos se hacen de pie, otros recostados y también existen algunos que requieren de movimientos conjuntos de todas las extremidades.