



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: JUAN.CODOCEDO@colegio-mineralelteniente.cl

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 17/03/2020

## **MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA RESPONDER GUIA °N 1 DE SEPTIMO**

### **BASICO EDUCACION FISICA**

1.- Lee con atención y desarrolla la actividad, según las indicaciones.

### **LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Las cualidades o capacidades físicas básicas son cuatro: 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.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: [JUAN.CODOCEDO@colegio-mineralelteniente.cl](mailto:JUAN.CODOCEDO@colegio-mineralelteniente.cl)