



Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P

## **GUÍA DIGITAL N° 3**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 4° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 27 de Abril al 01 de Mayo de 2020

### **GUIA DE ESTUDIO EDUCACION FISICA 4° BASICO**

#### **¿QUE SON LAS CUALIDADES FISICAS?**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia: Capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- Flexibilidad: Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

- Todas las capacidades físicas Básicas pueden mejorarse con la práctica de ejercicio físico.

