

Colegio Isabel Riquelme

U.T.P

**GUÍA DIGITAL N°2**

**GUÍA**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 5° Básico

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

**SEMANA :** 06 al 10 de Abril de 2020

**GUIA DE ESTUDIO EDUCACION FISICA 5° BASICO**

**¿QUE SON LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS?**

Las **cualidades físicas** básicas de una persona son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad **física** y son los principales componentes de la condición **física**. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad o elongación.

**¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?**

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y construidos parta cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran.

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable. El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas.

Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: AUMENTAR LA CAPACIDAD DE MOVIMIENTO Y HACER COSAS. Favoreciendo así tu vida en general, tu trabajo y tu tiempo de ocio.

