



**Liceo San Ignacio**  
**Docente: Javier Pérez Ortiz**  
**Asignatura: Educación Física y Salud**  
**Curso: Sexto Básico**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Estimados apoderados y estudiantes, la actividad que ustedes encontrarán a continuación tiene por objetivo mantenernos en contacto y generar en los niños y niñas la adquisición de aprendizajes a través de los contenidos conceptuales de la asignatura de Educación Física y Salud, ya que lamentablemente la pandemia COVID-19 ha afectado en normal desarrollo de nuestras vidas y por consiguiente de nuestra asignatura.

**Importante:** Ante la situación de no poder desarrollar ésta actividad, le pido que por favor no pierda la calma, y no abandone su hogar para imprimir el documento. Buscaremos la instancia posteriormente cuando se reanuden las clases para colocarnos al día. El no cumplimiento de la actividad no se traducirá en una mala calificación y menos en la reprobación de la asignatura. Hoy lo más importante es mantenernos sanos en nuestras casas.

**Recepción de la guía:** El documento puede ser enviado para su revisión vía correo electrónico [javier.perezortiz@hotmail.com](mailto:javier.perezortiz@hotmail.com).

OBJETIVOS:

- Conocer las cualidades físicas y su definición conceptual.
- Conocer el concepto de Condición física.
- Reconocer en que momentos de la clase de educación física y en la vida cotidiana están presentes las cualidades físicas.

### Guía de Aprendizaje

#### Las Cualidades Físicas y la Condición Física

##### 1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

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 de balones pesado, entre otras actividades.



**Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad**

juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

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

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

Todas las cualidades físicas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, entre otras variables.



**Liceo San Ignacio**  
**Docente: Javier Pérez Ortiz**  
**Asignatura: Educación Física y Salud**  
**Curso: Sexto Básico**



**La condición física** y la salud están muy relacionadas, a medida que desarrolles las cualidades físicas notarás

que disfrutas de mejor salud. De tal forma que si tienes buena condición física:

- Te cansas menos
- Tienes menos enfermedades
- Descansas mejor
- Tienes menos lesiones
- Te recuperas mejor después de un esfuerzo
- Te concentras mejor en tus actividades cotidianas

Igualmente si llevas hábitos de salud correctos te ayudará a mejorar tu condición física.

Los principales hábitos de salud que inciden en la condición física son:

- Llevar una dieta equilibrada
- Descansar lo suficiente
- Mantener hábitos saludables: el alcohol, el tabaco merman la condición física
- Cuidar la higiene personal: Ducharse después del ejercicio, cambiarse de ropa.
- Evitar el estrés: Cuando estás nervioso no controlas bien la tensión y tu cuerpo se resiente.

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

La flexibilidad es una cualidad física que no se puede mejorar. \_\_\_\_\_

La resistencia es la capacidad para correr a máxima velocidad durante un periodo corto de tiempo. \_\_\_\_\_

Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular. \_\_\_\_\_

La velocidad es la capacidad de correr a una intensidad baja durante un largo periodo de tiempo. \_\_\_\_\_

Tocarse la punta de los pies sin flexionar las rodillas requiere de mucha resistencia \_\_\_\_\_

El test del cajón (sentarse y alcanzar) mide la fuerza de los brazos \_\_\_\_\_

El test de salto horizontal mide la resistencia cardiovascular \_\_\_\_\_

Consumir bebidas alcohólicas es un hábito de vida saludable \_\_\_\_\_

Alimentarse de buena manera incide en la condición física \_\_\_\_\_

El ejercicio físico previene contraer algunas enfermedades \_\_\_\_\_

**2. Busca en la sopa de letras los conceptos asociados a las cualidades físicas. Las palabras se encuentran de manera horizontal, vertical y diagonal.**

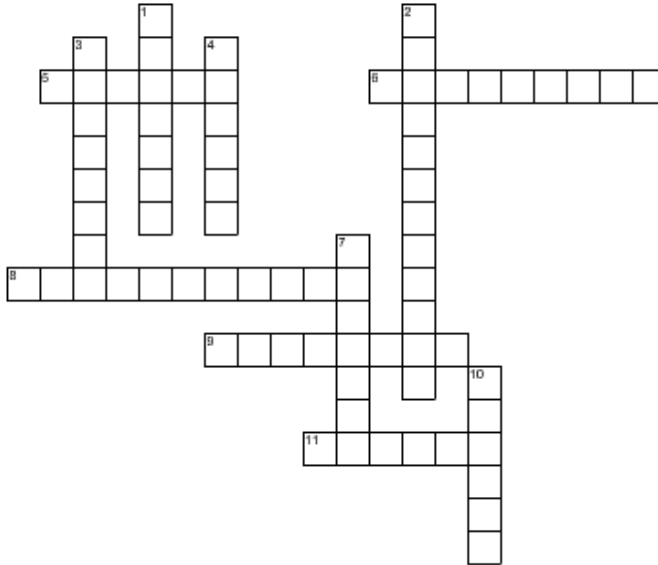


- |             |              |         |           |
|-------------|--------------|---------|-----------|
| Traccionar  | Reptar       | Bailar  | Velocidad |
| Trepar      | Musculos     | Saltar  |           |
| Caminar     | Cualidad     | Deporte |           |
| Resistencia | Fisica       | Correr  |           |
| Trotar      | Flexibilidad | Fuerza  |           |



**Liceo San Ignacio**  
**Docente: Javier Pérez Ortiz**  
**Asignatura: Educación Física y Salud**  
**Curso: Sexto Básico**

**3. Resuelve el siguiente crucigrama. Ayúdate del texto anteriormente leído y de las pistas para cada uno de los conceptos.**



### Horizontal

5. Es la cualidad de traccionar, levantar o empujar algun objeto o cosa.
6. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.
8. Es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de mantener un esfuerzo durante un largo periodo de tiempo.
9. Es una enfermedad provocada por la falta de actividad física y deporte.
11. Es la accion que realizamos cuando subimos a un arbol.

### Vertical

1. Es el musculo encargado de enviar sangre a todo nuestro cuerpo.
2. Es la capacidad que tienen nuestro musculos de estirarse
3. Son aquellos que nos permiten movernos.
4. Es la accion que realizamos cuando jugamos con una cuerda.
7. Es la accion cotidiana que realizamos para desplazarnos de un lugar a otro.
10. Lo realizamos cuando tenemos que llegar rapido a un lugar.