



**Colegio Amankay**  
Creando Futuro Con Educación  
Unidad Técnico Pedagógica

## Guía de Ed. Física - Cuartos Básicos Unidad N°1: Vida activa y saludable.

### Profesores:

- ✓ Leonardo Crovetto
- ✓ Deyanira Garrido

**Objetivo:** Conocer los fundamentos teóricos del entrenamiento y conceptos de vida saludable.

**Tarea:** transcribir en su cuaderno, repasar y reforzar los contenidos.

**1. Qué son las Habilidades Motrices Básicas?**

Las capacidades adquiridas por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

**Clasificación de las Habilidades Motrices Básicas**

- Desplazamientos
- Saltos
- Giros
- Manipulación de objetos

### 2.- RECORDANDO... Sabes: ¿Cuáles son las Capacidades Físicas Básicas?

- a) **RESISTENCIA** (ciclismo de ruta, maratón, etc.)
- b) **FUERZA** (pesas, lanzamiento de la bala, etc.)
- c) **VELOCIDAD** (100 mts. planos, tenis, basquetbol)
- d) **FLEXIBILIDAD** (elongaciones, gimnasia rítmica y artística)

### **3.-BENEFICIOS DEL EJERCICIO.**

- ⊙ Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- ⊙ Aumento de las capacidades físicas.
- ⊙ Mejoramiento en el sistema cardiovascular y pulmonar.
- ⊙ Potenciar el sistema óseo y muscular
- ⊙ Estimular la coordinación y motricidad
- ⊙ Disminuir el sedentarismo
- ⊙ Prevenir la obesidad y enfermedades cardiovasculares

### **4.- ¿Por qué es bueno realizar ejercicios y practicar deportes?**

- ⊙ El ejercicio es una parte importante de un estilo de vida saludable. El ejercicio previene problemas de salud, aumenta la fuerza, aumenta la energía y puede ayudar a reducir el estrés. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

### **5.- ¿Cuántas veces a la semana es bueno hacer ejercicio?**

- ⊙ En general, 3-5 **veces a la semana** (3-5 horas de **ejercicio** físico) tienden a llevar a un buen resultado. Los principiantes y también los más expertos verán mejores resultados si entrenan 3-4 **veces a la semana**. Lo más importante es que programes un día de descanso entre las diferentes sesiones.

### **6.- Algunas adaptaciones en el organismo resultado de la aplicación de cargas físicas.**

- ⊙ Cardiovasculares. (Aumenta el tamaño del corazón; Aumenta el n° de mitocondrias, Aumenta el N° de glóbulos rojos y HB).
- ⊙ Respiratorias. (Aumenta la capacidad pulmonar)
- ⊙ Metabólicas. (Regula el nivel de grasa en el organismo y la temperatura).
- ⊙ Musculares. (Aumenta el tamaño muscular).

**Desafío: Investiga y escribe de manera breve las siguientes definiciones: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.**