REFORZAMIENTO PARA PUEBA SOLEMNE DE ED FISICA 5º BASICO

OBJETIVO GENERAL: Conocer los beneficios del ejercicio físico

Ejercitar habilidades motores básicos.

Resolver tareas motrices que demanden combinaciones de movimientos motrices.

Apreciar la importancia de la voluntad en el fortalecimiento de la capacidad física personal.

Demostrar disposición positiva ante la actividad física.

|  |  |
| --- | --- |
| Aptitud Física | |
|  | |
| La aptitud física, es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas. | |
| Para el mejoramiento de la aptitud física se deben desarrollar las diferentes cualidades físicas del organismo. Estas cualidades físicas se clasifican en:   * [Capacidad Aeróbica](http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/potenciaaerobica.html) * Resistencia general * Potencial anaeróbico * Resistencia muscular * Potencia muscular * Fuerza muscular * Velocidad * [Flexibilidad](http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laflexibilidad.html) * Movilidad articular * Elongación muscular   Para mejorar la aptitud física, es necesario desarrollar estas cualidades. Es muy fácil distinguir  a las personas que tienen una aptitud física adecuada, en todas partes se encuentra personas que son fuertes, veloces, resistentes  y ágiles; además tiene un cuerpo de mucha belleza y aprenden  rápidamente todos los deportes que se les enseña. También en  la comunidad  se encuentran personas de diferentes edades que demuestran condiciones físicas excelentes. |  |
|  | Técnicas de desplazamiento  Las personas pueden caminar, trotar, y correr, cada una de estas actividades es diferente. Las diferencias consisten en la técnica o forma de realizar cada una de las actividades y en la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo.  Las técnicas de desplazamiento ayudan a tener una buena aptitud física. |
| Caminar  Para caminar:  Se apoya todo el pie sobre el suelo,  flexionando un poco las rodillas y caderas.  Los brazos van a  los lados del cuerpo, con los codos extendidos, balanceándose con soltura y en forma alterna, la pierna izquierda  con el brazo derecho y viceversa.  Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se emplea poca velocidad. |  |
|  | Trotar  Cuando se trota:  Se apoya todo el pie sobre el suelo, y se aumenta la flexión  de las rodillas y las caderas.  Los codos se mantienen algo flexionados  y los brazos se balancean con soltura y en forma alterna, igual que al caminar.  Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y la velocidad empleada es moderada. |
| Correr  Para correr es necesario:  Apoyar la planta del pie, flexionar mucho las rodillas y caderas.  Los codos se mantienen algo flexionados y se balancean los brazos con soltura y en forma alterna.  Se respira por la boca o la nariz de acuerdo a las necesidades del organismo y se realiza a gran  velocidad. |  |
|  | |