



## GUÍA DE EDUCACION FISICA

PROFESOR/A: ROSA GARRIDO SEPULVEDA

CURSO: 5° AÑOS

NOMBRE ALUMNO/A: \_\_\_\_\_ FECHA: / /2020

UNIDAD: EJERCICIO FISICO Y SALUD

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

1. **Proporcionar** al estudiante conceptos teóricos referentes a la cualidades físicas de la resistencia y la fuerza.-

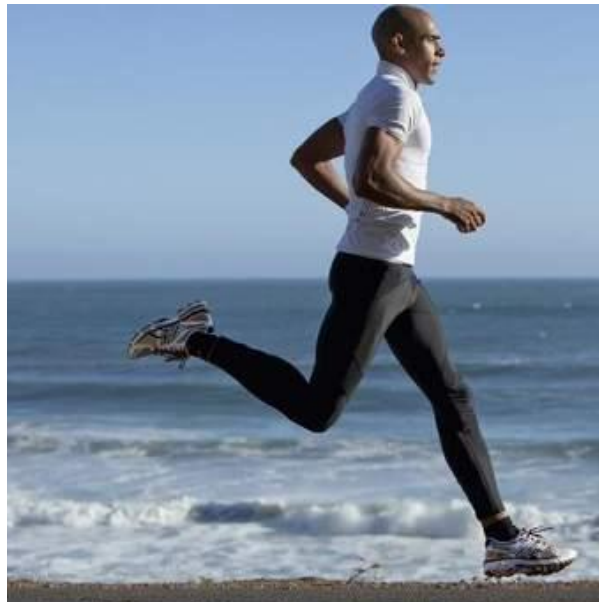
**INSTRUCCIONES GENERALES:** el alumno deberá leer y comprender los conceptos de estas dos cualidades físicas e identificarlas en los dibujos colocándoles que cualidad corresponde

**AUTORIZACIÓN COORDINACIÓN ACADÉMICA**

Timbre CA de Ciclo

### CONCEPTO DE LA CUALIDAD:

**LA RESISTENCIA:** Es resistir lo máximo que puedes en un ejercicio o actividad física Capacidad de mantener un esfuerzo sin que disminuya el rendimiento, oponiéndose a la fatiga.



**LA FUERZA: capacidad de soportar o vencer un peso gracias a la contracción de los músculos.**

La fuerza es la capacidad para realizar un trabajo físico o un movimiento, así como también la potencia o esfuerzo para sostener un cuerpo o resistir un empuje.



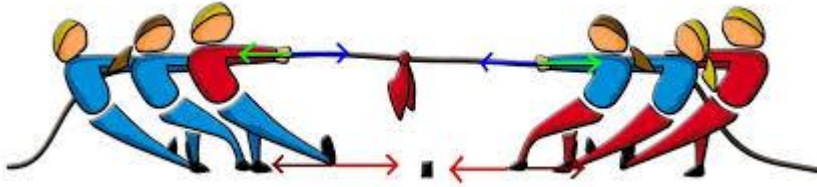
**AHORA QUE YA SABES LOS CONCEPTOS DE LAS CUALIDADES DE RESISTENCIA Y FUERZA, IDENTIFICALES EN LAS SIGUIENTES IMÁGENES.**



---



---



© Can Stock Photo

