



Profesora Daniela Acevedo
dacevedo@soceduc.cl
octavo básico

Guía número 1 Formativa; Educación Física, Octavo Básico
Incremento de las Capacidades Físicas.

Nombre:

Curso:

1.-Completa el siguiente cuadro con las cuatro capacidades físicas básicas:

CAPACIDADES FISICAS BASICAS		

2.- A qué Capacidad Física corresponde cada definición:

a.-	
La capacidad neuromuscular de superar resistencias internas o externas, gracias a una contracción muscular estática o dinámica”.	
b.-	
Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación.	
c.-	
La flexibilidad es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación.	
d.-	
Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.	

3.-Observa las siguientes imágenes e identifica y escribe a que Capacidad Física corresponde:

		
		
		

4.- IMC:

Calcula el IMC de los siguientes sujetos, y clasifícalos según corresponda:

datos	IMC	Clasificación
Estatura: 1,70 Peso: 77 kg		
Estatura: 1,50 Peso: 64kg		
Estatura: 1,65 Peso: 80kg		
Estatura: 1.85 Peso:85 kg		