



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 – NIT 811031045-6



Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 1 de 3

ACTIVIDADES DE APOYO - PRIMER PERIODO

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

GRADO: SEXTO

DOCENTE: SAUL DAVID

Indicadores de desempeño

1. Identifica las diferentes pruebas que le permiten conocer su condición y respuesta física y social.
2. -Conoce los resultados de las pruebas físicas y de convivencia y se apropia de ellas para desarrollar acciones que aporten a su calidad de vida.

Actividades para desarrollar

CONDICIÓN FÍSICA

Una buena condición física permite el desarrollo de múltiples actividades con energía y eficiencia.

Una de las definiciones de **condición** está vinculada al **estado o la situación en que se encuentra alguien o algo**. La noción de **física**, por su parte, puede relacionarse con la **naturaleza corporal** o con la **constitución exterior de una persona**.

La **condición física**, por lo tanto, hace referencia al **estado** del **cuerpo** de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002

DANE 105001006483 – NIT 811031045-6

Actividades de apoyo

Código PAC-13-01

Fecha: enero 19 de 2024

Versión: 03

Página 2 de 3



diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen **mala condición física**, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.

EJEMPLOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar **deportes**, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto **entrenamiento**, una alimentación saludable y un buen descanso.

TALLER:

1. ¿QUE ES LA CONDICION FISICA?
2. . ¿QUE SE REQUIERE COMO MINIMO PARA ADQUIRIR UNA BUENA CONDICION FISICA?
3. . MENCIONE ALGUNOS FACTORES CONDICIONANTES DE LA BUENA CONDICIÓN FÍSICA.
4. QUE SE NECESITA PARA PRACTICAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD DEPORTIVA.
5. . MENCIONE LAS CAPACIDADES FISICA. COPIA EL TALLER EN EL CUADERNO
6. DIBUJA LA IMAGEN EN MEDIA PAGINA.



I. E. RODRIGO CORREA PALACIO

Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002
DANE 105001006483 - NIT 811031045-6

Actividades de apoyo	Código PAC-13-01
Fecha: enero 19 de 2024	Versión: 03 Página 3 de 3

