

## Conceptos y Contenidos Básicos del Programa de Educación Física de Cuarto Grado

### ¿Que son ejercicios de flexibilidad?:

Son ejercicios de estiramiento tanto articular como muscular que deben realizar, antes, durante, y después del entrenamiento o juego para preparar la estructura corporal hacia la ejecución de movimientos mas complejos, evitando de esta forma las lesiones.

### ¿Que es caminata alterna?:

Es aquella donde se alterna la acción de caminar y trotar.

### ¿Que es trote continuo?:

Es el desplazamiento un ritmo mas o menos estable en la acción de trotar, con una intensidad baja.

### ¿Que son cualidades físicas y cuales son?:

Son las aptitudes motrices del organismo y que se pueden desarrollar; entre las mismas se pueden citar, velocidad, resistencia, fuerza, potencia.

### ¿Que es aptitud física?:

Es la condición natural que posee el individuo y que se puede desarrollar en forma progresiva.

### ¿Capacidad aeróbica?:

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar una actividad física de larga duración y de intensidad baja o intermedia, más de 15 minutos.

### ¿Potencia anaeróbica?:

Es la capacidad que tiene el organismo de responder en un tiempo corto y en forma rápida a un movimiento determinado.

### ¿Que es flexibilidad?:

Es la máxima capacidad que posee una articulación de elongación posible.

¿Destrezas Motrices?: son los diferentes movimientos que conforman técnicamente cada deporte.

### ¿Desastres socio naturales?:

### ¿Valores del juego?:

Entre los valores del juego podemos citar, el juego es integrador, es socializador, fomenta la participación, el respeto de normas.