

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

### ¿Que es movilidad y elongación muscular?:

Es la capacidad de movimiento y de estiramiento que poseen los músculos al momento de realizar de realizar un ejercicio.

### ¿Que es caminata alterna?:

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

### ¿Que es trote continuo?:

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

### ¿Carrera a intervalos de tiempo?:

Son aquellas donde el tiempo determina cuanto tiempo se camina, cuanto tiempo se trota y con que intensidad.

### ¿Que es potenciación de las cualidades físicas, fuerza velocidad, flexibilidad?:

Es el proceso mediante el cual se aumenta la capacidad de las cualidades mencionadas, a través de programas específicos de entrenamiento.

### ¿Resistencia aeróbica?:

Es la mayor cantidad de tiempo posible de realización de actividades físicas de larga duración e intensidad baja.

### ¿Resistencia Anaeróbica?:

Es la mayor cantidad de tiempo posible de realización de actividades físicas de alta intensidad y corta duración.

### Valores del juego?:

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