TRABAJO VIRTUAL PERIODO 1	
AREA: Ed. física	**GRADO:** Quinto 1, 2, 3, 4. y Cuarto 1, 2 ,3.
FECHA: Semana del 20 abril de 2020	
DOCENTE: Ada Felicia Ospina Padilla.	
TEMAS: Las cualidades físicas	
OBSERVACIONES: - Cada tema debe ser escrito en el cuaderno respectivo, con su taller solucionado en el cuaderno. - Escribir título y la fecha. - Solucionar cada taller, con letra del estudiante y orientación de un adulto responsable.	

Tema: las cualidades físicas

Qué son las cualidades físicas básicas

Las cualidades físicas básicas son los pilares del movimiento humano, una forma de conducta del hombre que se expresa a través del cuerpo. ¿Por qué son fundamentales las capacidades físicas? Simplemente porque sin ellas no se podrían ejecutar todas las actividades que realizas durante el día.

En otras palabras, toda actividad física que hagas es posible gracias a las siguientes cuatro capacidades o cualidades:

- fuerza,
- resistencia,
- flexibilidad

- velocidad

  El desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas incrementa enormemente la calidad de vida. Es difícil afrontar los desafíos diarios sin resistencia para soportar la fatiga, fuerza para cargar objetos o subir escaleras, flexibilidad para mover libremente el cuerpo y velocidad para ejecutar una tarea en el menor tiempo posible, por citar sólo unos pequeños ejemplos.

ACTIVIDADES

1. **Escribir en el cuaderno el concepto**
2. **Buscar los conceptos de : Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad y escibirlos en el cuaderno.**
3. **Hacer dibujos de Fuerza, reisitencia, flexibilidad y velocidad.**