

## Guía Formativa N° 1 Ed. Física y Salud 6º Año Básico

**\*Esta guía tiene un 60% de exigencia\***  
L : 60 a 100% de logro  
NL: menos del 60% de logro

Puntaje Obtenido	L	NL

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: de del 2020

**Objetivo de Aprendizaje:** Conocer y Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. OA6

**Instrucciones para los/las estudiantes:**

- Sigue las instrucciones de cada ítem.
- Si tienes alguna consulta en el Texto de la asignatura o digital en [www.curriculum línea.cl](http://www.curriculum.línea.cl).
- Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.

### Cualidades Físicas básicas.

Las cualidades físicas básicas son aquellas cualidades que todo deportista debe desarrollar. Desarrollará unas u otras dependiendo de la actividad en la que vaya a especializarse. Estas cualidades son cuatro: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**Item I** Define los siguientes conceptos utilizados en la clase de Educación Física. (1 punto cada una)

- Resistencia cardiorrespiratoria:

---

---

---

- Fuerza muscular:

---

---

---

- Velocidad:

---

---

---

- Flexibilidad:

---

---

---

**Item II** De acuerdo a los conceptos trabajados en el ítem anterior. Responde qué cualidad física se está trabajando en cada una de las imágenes. (2 puntos cada una).



R:

R:

R:

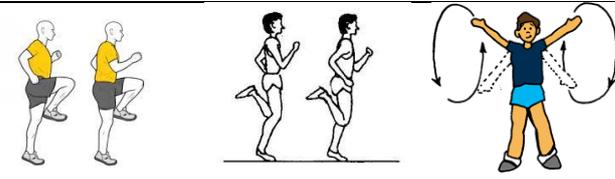
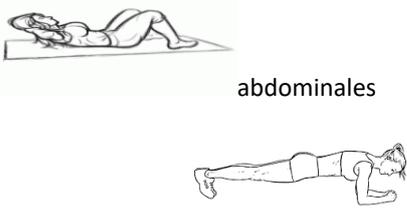
**Item III** - ¿Pega una imagen sobre tu deporte favorito y menciona cuáles son las cualidades físicas se destacan en su desarrollo?

--

**Realiza en casa los siguientes ejercicios, 3 veces a la semana.**

**Nota: Algunos de estos ejercicios pueden ser evaluados al regreso de clases.**

**Ejercicios**

<p>1.- Calentamientos: Rebotes con pies juntos 30 segundos Elevación de rodillas 15 segundos (Skipping) Elevación de talones 15 segundos (Taloneo) Brazos a delante y brazos atrás 15 segundos cada uno. (Repetir 3 veces )</p>	
<p>2.- Flexibilidad: Aplicar ejercicios utilizados en clases 5 minutos. Por ejemplo: En posición de pie con rodillas extendidas tocar zapatillas.</p>	
<p>3.- Resistencia muscular: Abdominales: 3 series de 30 cada una. Posición plancha: 3 series de 15 segundos cada una. Sentadillas: 3 series de 15 sentadillas. Saltos: 3 series de 5 saltos.</p>	 <p>abdominales</p> <p>plancha</p>
<p>4.- Vuelta a la calma Repetir ejercicios de flexibilidad (suave).</p>	