

Guía Formativa N° 1 Ed. Física y Salud 5º 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).

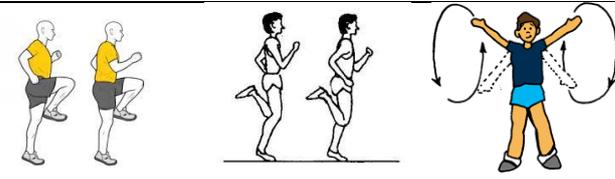
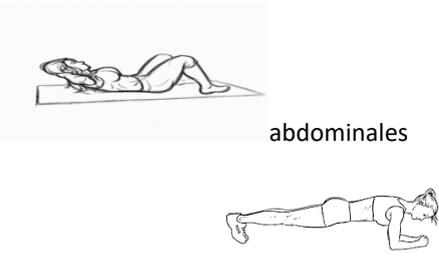
		
R:	R:	R:

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: Rebotos 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 style="text-align: center;">abdominales</p> <p style="text-align: center;">plancha</p>
<p>4.- Vuelta a la calma Repetir ejercicios de flexibilidad (suave).</p>	