**Guía Formativa N° 1 Ed. Física y Salud 5 º 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 item. * Si tienes alguna consulta en el Texto de la asignatura o digital en [www.curriculum](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**: Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo continuado durante el mayor tiempo posible retrasando la aparición de la fatiga (cansanciomuscular).
* **Fuerza muscular:** Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares.
* **Velocidad:** Es la capacidad de desarrollar o realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
* **Flexibilidad:** Capacidad que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

**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).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12.jpg | 123.jpg | 1234.jpg |
| **R:**  **Fuerza** | **R:**  **Flexibilidad** | **R:**  **Velocidad** |

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

|  |
| --- |
| **Ejemplo:**  basquetbol.jpg **Las cualidades Físicas que se desarrollan más en el deporte de básquetbol, es la resistencia y velocidad** |

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

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

**Ejercicios**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- Calentamientos:  Rebotes con pies juntos 30 segundos  Elevación de rodillas 15 segundos (Skiping)  Elevación de talones 15 segundos (Taloneo)  Brazos a delante y brazos atrás 15 segundos cada uno.  (Repetir 3 veces ) | **dffe.jpgvv.jpg vvr.png** |
| 2.- Flexibilidad: Aplicar ejercicios utilizados en clases 5 minutos. Por ejemplo:  En posición de pie con rodillas extendidas tocar zapatillas. | Resultado de imagen para ejercicios de flexibilidad basico |
| 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. | Resultado de imagen para ejercicios abdominales abdominales Resultado de imagen para ejercicios abdominales plancha |
| 4.- Vuelta a la calma  Repetir ejercicios de flexibilidad (suave). |  |

1