

 Guía Formativa N° 1 Ed. Física y Salud 5º 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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de Aprendizaje:OA6** 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

**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 línea.cl.
* Continúa revisando la página del Colegio para que continúes desarrollando nuevas actividades y revises tus avances.
* Envia tus guias y actividades al correo de Educación Física(luisgormazlazo@yahoo.es)

# 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).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12.jpg | 123.jpg | 1234.jpg |
| 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**

|  |  |
| --- | --- |
| 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.jpg vv.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. |  abdominalesplancha |
| 4.- Vuelta a la calmaRepetir ejercicios de flexibilidad (suave). |  |

