



COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

GUIA EVALUADA N°2
EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 1°M	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 32 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizan actividades que desarrollan la fuerza, como ejercicios con su propio peso, con elásticos, balones medicinales o botellas de agua con arena. ➤ Diseñan un plan de entrenamiento y registran los cambios percibidos en su organismo por la práctica sistemática de ejercicio físico. ➤ Ejecutan ejercicios durante un tiempo determinado para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

- Instrucciones:**
- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
 - Plazo de entrega: 16 de mayo 2021
 - Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
 - Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfisica88@gmail.com
 - **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía, en el asunto del correo debes escribir tu nombre y nivel al que perteneces.



Recuerda que las cualidades físicas, son los componentes básicos de la condición física y, por lo tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva.





COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Conceptos básicos de Educación física

Actividad Física : Se considera como actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejercicio Físico: Se conoce como ejercicio físico la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estas en forma física y gozar de una salud sana.

Condición física: Es la capacidad de realizar un trabajo físico con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, buscando máxima eficacia y evitando lesiones.

Cualidades físicas: Predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. (Ej.: fuerza).

Deporte : El deporte es la practica de un ejercicio fisico regulado y competitivo.El deporte puede ser recreativo, profesional o como forma de mejorar la salud.

Deportes Colectivos con oposición: Son aquellos en el un equipo se enfrenta a otro en la búsqueda de un mismo objetivo.



COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Deportes colectivos sin oposicion :Son aquellos en los que un grupo de personas trabajan por obtener un objetivo en comun,sin que un rival interceda en la obtencion de dicho objetivo.

Deporte individuales sin oposicion : Son aquellos en que la persona que los practica realiza acciones motrices a solas en un espacio,mirando de superarse constantemente para vencer unas dificultades determinadas.

Deportes individuales con oposición: Se caracteriza por el hecho que el deportista, es solitario, actúa directamente contra un adversario, las acciones de cual intenta obstaculizar.

Ítem 1: Basándote en las definiciones de los conceptos mencionados anteriormente, responde(20Pts) :

ACTIVIDAD	CLASIFICACIÓN
Esgrima	
Caminar hasta el colegio	
Correr 5 kilómetros	
Andar en bicicleta	
Futbol	
Tenis de mesa	
Golf	
Gimnasia artística	
Lanzamiento de bala	
Realizar circuito de ejercicios	
Ordenar tu pieza	
Realizar una clase de zumba	
Prueba de relevos 4x100	
Nado sincronizado	
Tenis	
Gimnasia rítmica	
Subir y bajar escaleras	
Realizar rutina de fuerza	
Natación	
CrossFit	



COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

Ítem 2:

1.-Nombra y explica que ejercicios puedes realizar para mejorar tu fuerza. (3pts)

2.-Nombra y explica que ejercicio puedes realizar para mejorar tu resistencia. (3pts)



COLEGIO PUMANQUE
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

3.-Nombra y explica que ejercicio puedes realizar para mejorar tu velocidad. (3pts)

4.-Nombra y explica que ejercicios puedes realizar para mejorar tu flexibilidad. (3pts)
