



# 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: 4°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 24 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

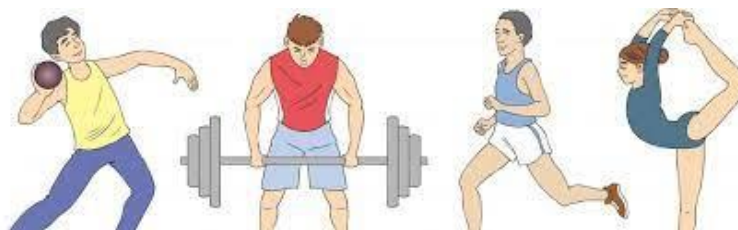
Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo.</li><li>➤ Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo; por ejemplo: lanzan y giran antes de atrapar; corren y saltan, lanzan y atrapan.</li><li>➤ Mantienen el control de su cuerpo en superficies pequeñas.</li></ul>

#### Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Plazo de entrega: 15 de mayo 2021
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto: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.

#### CAPACIDADES FISICAS.

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, deportivas o de movimientos sencillos.





## 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

**ITEM 1: Averiguar y completar las siguientes definiciones de cualidades físicas, luego dibuja, recorta y/o inserta una imagen de algún ejercicio en particular, o un deporte que esté ligado a dicha cualidad física. (12 pts.)**

### DEFINICIONES

#### **RESISTENCIA:**

Es la capacidad que nos permite soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo continuado. La natación es un deporte que exige un gran entrenamiento en **RESISTENCIA**

### DIBUJO Y/O IMÁGEN



#### **VELOCIDAD:**



**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

---

<b>FUERZA:</b>	
<b>FLEXIBILIDAD:</b>	



# 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



**CONDICIÓN FÍSICA:** Se denomina a la capacidad que tenemos para realizar un ejercicio determinado.

Existen distintas formas de percibir el esfuerzo máximo al momento de realizar actividad física. A continuación, se describirá escala de Borg que se utilizará para la actividad.

**Es una escala de percepción subjetiva del esfuerzo que se realiza, donde cuantificamos ese nivel de esfuerzo en valores numéricos de 0 a 10. Podremos controlar de forma subjetiva el cansancio y saber los efectos de nuestros ejercicios, según la intensidad.**





**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

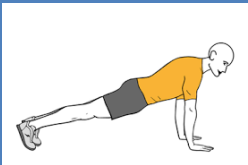

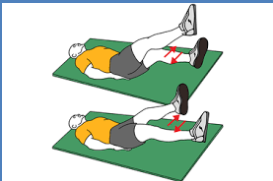
Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

**Ítem 2: Ejecuta las siguientes estaciones descritas en la tabla, luego responde según tu criterio (como percibes la sensación de fatiga), la percepción del esfuerzo, según la escala de Borg. (12 pts.)**

<u>ESTACIONES</u>	Tiempo de ejecución	Percepción del esfuerzo
<b><u>ESTACIÓN N°1</u></b>  <b>Plancha Isométrica</b>  	<b>25 segundos</b>	
<b><u>ESTACIÓN N°2</u></b>  <b>Sentadillas</b>  	<b>25 repeticiones</b>	
<b><u>ESTACIÓN N°3</u></b>  <b>Abominales tijeras</b>  	<b>20 repeticiones</b>	



**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

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

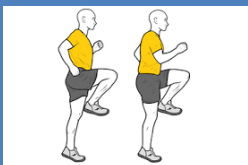
**Teléfono: +56 652772250**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo Bravo

**ESTACIÓN N°4**

**Skipping**



**30 segundos**

**ESTACIÓN N°5**

**Mantén la siguiente pose.**



**20 segundos**

**ESTACIÓN N°6**

**Corre a máx.  
Intensidad**



**2 minutos**



# 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

---