



# 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°1 DE EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 6°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 32 Pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
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 persona	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrollan la fuerza específica, seleccionando ejercicios para distintos grupos musculares.</li><li>➤ Describen y practican ejercicios para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).</li></ul>

### Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Fecha de envío: 07/Julio.
- 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 resuelta en el asunto del correo, debes escribir tu nombre y apellido.

Recordamos que las cualidades físicas básicas son:

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad





## 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

### ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

### ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación; te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia. La idea es que durante los 7 minutos puedas ver cuántas veces puedes realizar esta rutina. También te proponemos, pasado el tercer día, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo, de 7 minutos a 12 minutos. Esta propuesta pretende trabajar la fuerza y, a continuación, te la explicamos con imágenes





**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 1 : Es importante que registres tu experiencia, por eso te pido que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen (12 Pts.):

1. En los 7 minutos que dura la tarea ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?

---

2. ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?

---

3. ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?

---

4. ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?

---

5. En el ejercicio de sentadilla contra la pared, Describir tus sensaciones respecto a la dificultad, la posición, las particularidades de este ejercicio comparado con el resto.

---

6. Incluir alguna reflexión en referencia a la actividad física realizada en general o en particular de algún o algunos ejercicios.

---



**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: Elabora un mapa conceptual en el siguiente recuadro con los siguientes términos. (20Pts).

Ejercicio físico, Actividad física, Resistencia, Fuerza, Entrenamiento, Flexibilidad, Velocidad, Rutina de ejercicio, Elongaciones, Capacidades físicas básicas.