



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: 5°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 20 Pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, demostrando comportamiento en juego seguro.	<ul style="list-style-type: none">➤ Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza.➤ Proponen y ejecutan ejercicios para mejorar la velocidad.➤ Reconocen y aplican ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad.

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
- **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 se dividen en:

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

Ítem 1: Une con flechas las definiciones que correspondan (8 Pts.)

VELOCIDAD

AQUELLA QUE NOS PERMITE
LLEVAR A CABO UNA ACTIVIDAD O
ESFUERZO DURANTE EL MAYOR
TIEMPO POSIBLE.

RESISTENCIA

LA CAPACIDAD DE REALIZAR
ACCIONES MOTRICES CON MÁXIMA
INTENSIDAD EN EL MENOR TIEMPO
POSIBLE.

FLEXIBILIDAD

ES LA CAPACIDAD QUE TIENEN
NUESTROS MÚSCULOS PARA
CONTRAERSE CONTRA UNA
RESISTENCIA

FUERZA

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS
ARTICULACIONES PARA REALIZAR
MOVIMIENTOS CON LA MAYOR
AMPLITUD POSIBLE

Ítem 2: Responde (12pts)

1.- ¿Que ejercicio propones para mejorar la velocidad?

2.-¿Qué ejercicio propones para mejorar la fuerza?



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.- ¿Qué ejercicio propones para mejorar la flexibilidad?

4.-¿Qué ejercicio propones para mejorar la resistencia?
