



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: 4°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 26 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.	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollan la resistencia por medio de circuitos.➤ Demuestran ejercicios que desarrollen la condición física.➤ Definen los componentes de la condición física.

Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Fecha de envío: 06/Julio
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfísica88@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 la dividimos en 4; Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad.

Fuerza: Es la capacidad muscular de realizar un movimiento o de oponerse a otro.

Resistencia: Capacidad para realizar una tarea motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la Resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: Capacidad que tienen las articulaciones para generar movimiento con la mayor amplitud.





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

Capacidades Físicas Básicas

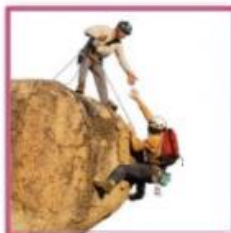
FUERZA

RESISTENCIA

VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

Item 1 : Reconoce y dibuja una de las imágenes en los recuadros, que predomine una de las cualidad físicas al lugar ue corresponda según la capacidad que predomine en cada una de ellas.(16pts)





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: Marca la respuesta correcta (6 pts.)

1.- ¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

- A.- Fuerza, Velocidad, Resistencia, Agilidad
- B.- Velocidad, Flexibilidad, Coordinación y Equilibrio
- C.- Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad

2.- ¿Son importantes las capacidades físicas básicas para mantener una buena salud?

- A.- Si, porque así lo gano todo.
- B.- Si, porque me permite mantener una buena condición física y estar sano
- C.- No tiene importancia para mantener la salud.

3.- ¿Es importante los estiramientos después de realizar actividad física?

- A.- No hace falta estirar
- B.- Estirar es prioritario después de cualquier actividad física
- C.- Es importante, pero no es necesario hacerlos siempre, solo cuando estoy cansado.

Ítem 3: Une con una flecha (4Pts).

Ejercicios de Activación y de Movilidad Articular.

Ejercicios encaminados a disminuir la frecuencia cardíaca.

Educación integral del individuo.

Tienen lugar los ejercicios de alta intensidad.

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A LA CALMA

CALENTAMIENTO

EDUCACIÓN FÍSICA