



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**  
*Formando líderes sin distinción*

¿Cómo Vamos?  
“ED. Física y Salud”

NOMBRE:		FECHA: Semana 14 29 al 03 de julio 2020.	CURSO: 5° a 8° Año Básico.
OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, identificar, ejecutar. Evaluar.
	Capacidades Físicas		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar los contenidos de la unidad, mediante la realización de guía de retroalimentación de Ed. Física.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Realizan guía de retroalimentación de contenidos, respondiendo adecuadamente a lo requerido.</li><li>• Reconocen e identifican a conceptos y elementos fundamentales de las clases.</li><li>• Aplican los contenidos vistos a la fecha, a través de preguntas de reflexión al final de la guía.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bienvenidos queridos estudiantes a la semana 14. Esta semana será distinta ya que no habrá video de rutina de entrenamiento y deberán leer con mucha atención las instrucciones.</li><li>• Primero deberás leer con atención en compañía de un familiar, un texto explicativo que nos permitirá recordar conceptos claves de las semanas anteriores.</li><li>• Luego tendrás que resolver las actividades planteadas en la guía y responder de la mejor manera posible.</li><li>• Recuerda realizar todos los pasos que siguen para realizar tu guía.</li><li>• Busca un espacio cómodo y tranquilo para desarrollar tu guía. Preocúpate de tener buena iluminación.</li><li>• Resolver todas las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>• Cómo resolver la guía:<ul style="list-style-type: none"><li>- Traspasar a tu cuaderno y escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.</li></ul></li><li>• Tienes hasta el viernes 03 de julio para desarrollar tú guía.</li><li>• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.</li></ul>			
Sitios webs recomendados:			
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas	

QUERIDOS ESTUDIANTES, ES IMPORTANTE PARA LLEGAR A LA META DE ESTA SEMANA, HABER RESPONDIDO TODAS LAS GUIAS ANTERIORES. PUEDES GUIARTE POR LOS TEXTOS EXPLICATIVOS DE LAS SEMANAS 4 A LA 11 Y VIDEOS DE LAS RUTINAS TRABAJADAS SEMANAS ATRÁS. RECUERDA QUE DEBES TRASPASAR LA GUÍA A TU CUADERNO Y ENVIAR AL CORREO DEL PROFESOR (**CARLOS.PEREZ@COLEGIO-PABLOGARRIDO.CL**) FOTOGRAFÍAS DE TU TAREA REALIZADA.

## Tarea de la semana 14.

### ¿Cómo Vamos?

Actividades: Leer con atención las instrucciones junto a un adulto o familiar y responder las preguntas. Piensa tranquilo, con calma y luego responde.

1. **Selección múltiple:** Responde a las siguientes preguntas con respecto a las semanas trabajadas y contenidos enseñados. Marca con una X la respuesta correcta.

1.- La siguiente definición corresponde a:

“Es un componente del aparato locomotor. Es la responsable del movimiento y mantención de la postura”

- A Calentamiento
- B Musculatura
- C Flexibilidad
- D Ninguna de las anteriores

2.- Cuando hablamos de una cualidad física que **permite movimientos de gran amplitud**, como, por ejemplo: “Gabriel debe realizar un trote moviendo la articulación de las muñecas y hombros”, nos referimos a:

- A Articulación
- B Tendón
- C Flexibilidad
- D Ninguna de las anteriores

3.- “Preparación inicial que necesita nuestro cuerpo, física como psicológicamente”. ¿A qué concepto nos referimos?

- A Ejercicio físico
- B Calentamiento
- C Fuerza
- D Ninguna de las anteriores

4.- En la clase de educación física, el profesor realiza a los alumnos ejercicios para trabajar la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. ¿Qué concepto se encuentra presente en la clase de educación física?

- A Elongación
- B Capacidades Físicas
- C Músculos Físicos
- D Ninguna de las anteriores

5.- Es la capacidad del individuo para vencer, oponerse o soportar una resistencia por medio de la acción muscular (músculos)”, nos referimos a:

- A Velocidad
- B Fuerza
- C Resistencia
- D Ninguna de las anteriores

6.- Las capacidades físicas son:

- A Conjunto de elementos que nos lesionan
- B Comprenden sólo la velocidad y resistencia
- C Conjunto de elementos que componen la condición física
- D Ninguna de las anteriores

7.- ¿Cuál de las siguientes definiciones, corresponde al concepto “**Frecuencia cardíaca**”?

- A Es el número de sonidos del corazón
- B Es el número de pulsaciones por unidad de tiempo
- C Estructura del cuerpo que lleva sangre al corazón
- D Ninguna de las anteriores

8.- ¿Cuál es el principal músculo de nuestro Abdomen?

- A Bíceps
- B Oblicuos
- C Recto abdominal
- D Ninguna de las anteriores

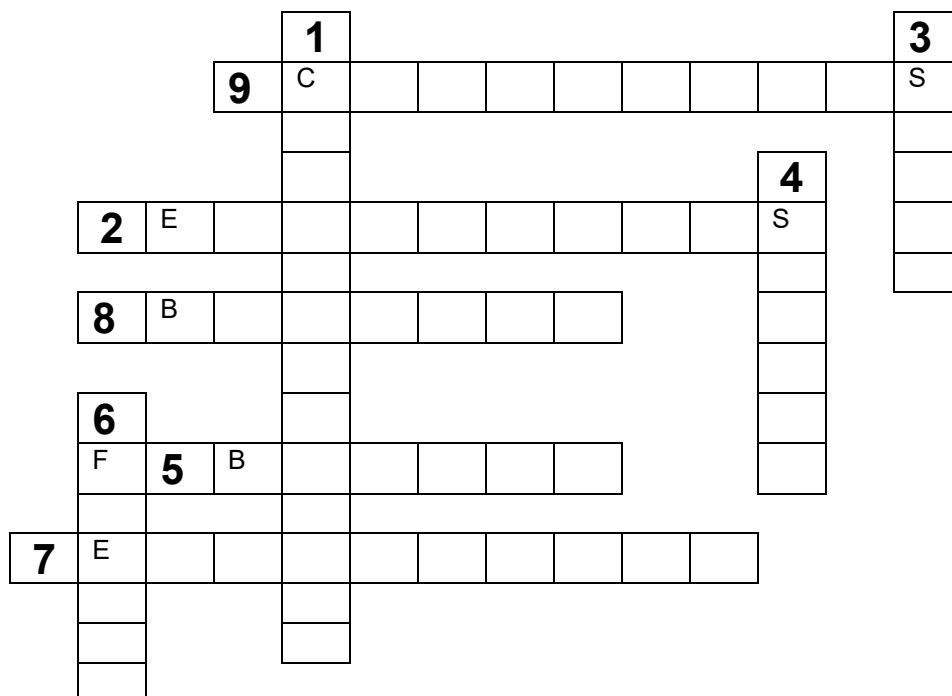
9- Con respecto a la guía “los músculos de nuestro cuerpo”. Marca la alternativa que **NO** corresponde:

- A El sistema muscular suma en total el 40% del peso de un ser humano
- B El abdomen es un concepto que se refiere al vientre
- C Nuestro cuerpo posee más de 600 músculos
- D Ninguna de las anteriores

2. Verdadero o Falso: **Marca con una V** en caso de que la oración sea correcta, o **con una F** en caso de que ésta sea falsa.

- 1) \_\_\_\_\_ El calentamiento no sirve para prevenir lesiones.
- 2) \_\_\_\_\_ La elongación nos permite volver a la calma después de haber realizado ejercicios.
- 3) \_\_\_\_\_ Uno de los objetivos de nuestras rutinas es “Ejecutar actividad física de intensidad moderada a vigorosa”.
- 4) \_\_\_\_\_ Dentro de las semanas de entrenamiento, realizamos una ruleta de ejercicios.
- 5) \_\_\_\_\_ La fuerza comprende ejercicios como: levantar un peso o empujar algo.
- 6) \_\_\_\_\_ Nuestras clases de Ed. Física han sido mediante videos y guías de estudio.
- 7) \_\_\_\_\_ Los ejercicios de bíceps corresponden a la capacidad física de velocidad.
- 8) \_\_\_\_\_ Cuanto más activos y más sanos estemos, mejor.
- 9) \_\_\_\_\_ En nuestras rutinas realizamos el ejercicio “leñador” y “estocadas”.

3. Crucigrama: Resuelve el siguiente crucigrama basado en las Capacidades Físicas. Cada concepto o palabra tiene su primera letra escrita.



1. Es aquel que nos ayuda a prevenir lesiones, siempre va al principio de nuestra rutina.
2. Son todos los movimientos que nos permiten mantener una buena salud.
3. Concepto de bienestar físico y psicológico de una persona que lo hace ser saludable.
4. Habilidad motriz básica que nos permite alcanzar cosas que están en altura o sobrepasar obstáculos.
5. Músculo ubicado en la extremidad superior, en el brazo y nos permite levantar pesos.
6. Capacidad física que tiene como función ayudarnos a levantar diversos pesos o trasladar objetos pesados.
7. Conjunto de ejercicios que se realizan en la última parte de nuestras rutinas y nos ayudan a volver a la calma y relajar nuestro cuerpo.
8. Material utilizado en todas nuestras rutinas de ejercicios y nos ayuda a hidratarnos.
9. Músculo ubicado en la extremidad inferior, en la pierna. Se utiliza en los ejercicios llamados sentadillas y estocadas.

4. Reflexión: Responde a las preguntas que a continuación se presentan (recuerda traspasar a tu cuaderno todas las respuestas):
- a) ¿Qué es ser un o una estudiante saludable?
  - b) ¿Cómo podríamos mejorar nuestras rutinas de ejercicios?
  - c) ¿He realizado todas las rutinas de ejercicios? ¿Cuál me ha costado más hacer y por qué?