



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">• Aplicar los contenidos de la unidad, mediante la realización de guía de retroalimentación de Ed. Física.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Realizan guía de retroalimentación de contenidos, respondiendo adecuadamente a lo requerido.• Reconocen e identifican a conceptos y elementos fundamentales de las clases.• Aplican los contenidos vistos a la fecha, a través de preguntas de reflexión al final de la guía.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• 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.• Primero deberás leer con atención en compañía de un familiar, un texto explicativo que nos permitirá recordar conceptos claves de las semanas anteriores.• Luego tendrás que resolver las actividades planteadas en la guía y responder de la mejor manera posible.• Recuerda realizar todos los pasos que siguen para realizar tu guía.• Busca un espacio cómodo y tranquilo para desarrollar tu guía. Preocúpate de tener buena iluminación.• Resolver todas las actividades propuestas por el profesor en esta guía.• Cómo resolver la guía:<ul style="list-style-type: none">- Traspasar a tu cuaderno y escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor.• Tienes hasta el viernes 03 de julio para desarrollar tú guía.• No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor.			
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

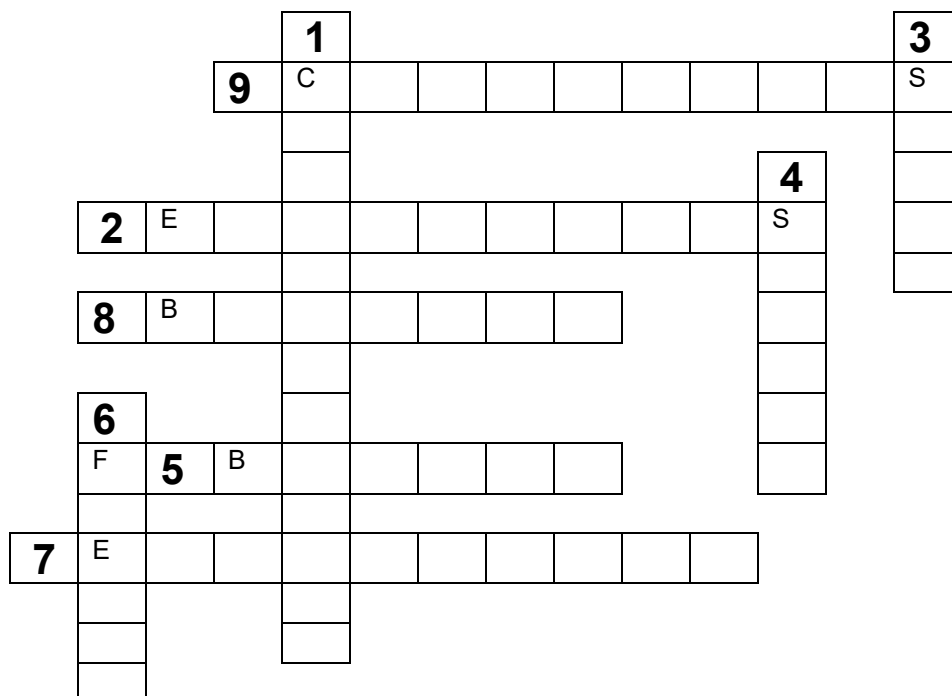
9- Con respecto a la guía “los músculos de nuestro cuerpo”. Marca la alternativa que **NO** corresponde:

- 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?