



U.T.P.

## GUÍA N°1 DE ESTUDIO CUARTOS BÁSICOS

### EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

<b>Nombres:</b>	<b>Apellidos:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>

#### \*Primera semana. (del 16 al 20)

**Objetivo:** 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, mejorando sus resultados personales.

**Habilidad:** Conocer conceptos y aplicarlos.

#### Conceptos básicos para desarrollar la guía

<b>Actividad física</b>	Conjunto de ejercicios físicos.
<b>Intensidad</b>	Grado de energía que utiliza el cuerpo para ejecutar un ejercicio físico.
<b>Condición física</b>	Situación en que se encuentra una persona, con relación a su estado físico.
<b>Resistencia</b>	Capacidad natural del cuerpo de oponerse a un objeto o a un esfuerzo físico.
<b>Fuerza</b>	Capacidad para mover una cosa que tenga peso o haga resistencia.
<b>Flexibilidad</b>	Disposición que tienen algunas cosas para doblarse fácilmente.
<b>Velocidad</b>	Ligereza o prontitud en el movimiento entre el espacio y tiempo empleado para recorrerlo.

**Instrucciones:** Responder según los conceptos básicos entregados anteriormente. Si es necesario apoyarse en diccionario o internet.

#### 1.- Nombrar 3 actividades físicas desarrolladas en el hogar

**Respuesta:**

---

---

---

**2.- Nombrar 3 actividades físicas desarrolladas en el colegio.**

**Respuesta:**

---

---

---

**3.- Problema:** La mamá de Juan le pide que vaya de inmediato a comprar víveres para hacer el almuerzo. En la lista de compras aparecen 5 kilos de papas y 2 kilos de carne. Le comenta que está atrasada y debe irse rápidamente a su trabajo.

**Pregunta:** ¿Qué conceptos básicos (descritos al inicio de la guía) están asociados al problema antes expuesto? (señalar al menos 2).

Respuesta: \_\_\_\_\_

---

**4.-** Cuándo se realiza el ejercicio de elongación o estiramiento muscular en clases, ¿qué concepto estoy ejecutando?

Respuesta: \_\_\_\_\_

**5.-** Nombrar 2 ejercicios físicos de:

a) Resistencia aeróbica: \_\_\_\_\_

b) Fuerza muscular: \_\_\_\_\_

c) Velocidad: \_\_\_\_\_

**\*Segunda semana. (del 23 al 27).**

**Objetivo:** Crear trabajo escrito en hoja de cuadernillo que contenga lo siguiente:

- a) Portada con el siguiente enunciado “Trabajo de investigación de Educación Física y salud”.
- b) Nombre alumno, curso y fecha.
- c) Investigar sobre la alimentación saludable y su impacto en el organismo en niños de 10 y 11 años.

**Habilidad:** Crear e investigar.