



U.T.P.

GUÍA N°1 DE ESTUDIO QUINTOS BÁSICOS

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD.

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha:

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

Actividad física	Conjunto de ejercicios físicos.
Intensidad	Grado de energía que utiliza el cuerpo para ejecutar un ejercicio físico.
Condición física	Situación en que se encuentra una persona, con relación a su estado físico.
Resistencia	Capacidad natural del cuerpo de oponerse a un objeto o a un esfuerzo físico.
Fuerza	Capacidad para mover una cosa que tenga peso o haga resistencia.
Flexibilidad	Disposición que tienen algunas cosas para doblarse fácilmente.
Velocidad	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 11 y 12 años.
- d) Introducción y conclusión.

Habilidad: Crear e investigar.