 Colegio Isabel Riquelme

 U.T.P

**GUÍA DIGITAL N° 2**

**TAREA**

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 6° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 06 al 10 de Abril de 2020

**OBJETIVO DE LA CLASE:** Conocer las cualidades físicas básicas que toda persona debe conocer.

**OA6:** Ejecutan actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

 **OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene…

**Contenido:** Cualidades físicas

**INICIO:**

¿Qué crees tú que son las cualidades físicas básicas?

¿Cuáles son las capacidades físicas básicas?

¿Para qué sirven las capacidades físicas básicas?

**DESARROLLO:**

*Actividad n° 1: En tu cuaderno de Educación Física realiza el desarrollo de la siguiente actividad, buscar en un diccionario o página web la definición de cada cualidad física básica.*

**1-. Flexibilidad o elongación:**

**2-. Velocidad:**

**3-. Fuerza:**

**4-. Resistencia:**

*Actividad n° 2: Señala 2 ejercicios en los cuales trabajes la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.*

**1-. Flexibilidad o elongación:**

**2-.Velocidad:**

**3-. Fuerza:**

**4-. Resistencia:**

**CIERRE:**

-Comentar con tus padres las dificultades para realizar la actividad

- Comentar con tus padres cual fue la cualidad física que más te gusto.

Y para finalizar guardar materiales.

**HOJA DE RESPUESTAS:**

**DESARROLLO:**

*Actividad n° 1: En tu cuaderno de Educación Física realiza el desarrollo de la siguiente actividad, buscar en un diccionario o página web la definición de cada cualidad física básica.*

**1-. Flexibilidad o elongación:** Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa

**2-. Velocidad:** Es la magnitud física de carácter vectorial que relaciona el cambio de posición con el tiempo.

**3-. Fuerza:** Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.

**4-. Resistencia:** Es particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

*Actividad n° 2: Señala 2 ejercicios o deportes en los cuales trabajes la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.*

**1-. Flexibilidad o elongación:** Gimnasia rítmica – Elongación de espalda

**2-.Velocidad:** correr20 mtrs - Atletismo

**3-. Fuerza**: Flexiones de brazos -Pesas

**4-. Resistencia:** Futbol- Abdominales