



Colegio Valentín Letelier
Asignatura: Ed Física
Profesor: Erica L. Campusano A

Guía de Refuerzo

Unidad N° 1 Subsector: Ed física Nivel: Cuarto básico Duración: 25 minutos

Objetivo Aprendizaje: OA 6 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.

Objetivo de la Guía: Trabajar juegos para tener un comportamiento seguro.

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: ___/___/_____

Instrucciones: (Leídas en silencio)

- ✓ Lee atentamente esta guía.
- ✓ Trabaja en forma individual.
- ✓ Pégalas en tu cuaderno o archívalas en tu carpeta.
- ✓ Tienes 25 minutos para trabajar

1.- Recorta y pega 5 juegos que tú conozcas y que practiques con tus amigos:

*La importancia de la actividad física y el deporte.

Cada vez que realizamos actividades físicas estamos trabajando 4 habilidades:



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

También llamadas **Capacidades físicas básicas.**

FUERZA

Es la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular



- FUERZA MÁXIMA
- FUERZA DE RESISTENCIA
- FUERZA EXPLOSIVA

RESISTENCIA

Es la capacidad para llevar a cabo un trabajo durante un tiempo prolongado soportando o retrasando la aparición de la fatiga.



- ▶ AERÓBICA
- ▶ ANAERÓBICA

VELOCIDAD

Es la capacidad física que permite realizar movimientos en el mínimo tiempo posible.

- ▶ VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO
- ▶ VELOCIDAD DE REACCIÓN
- ▶ VELOCIDAD FUERZA



Flexibilidad

Es la capacidad que permite realizar movimientos con gran amplitud de movimiento.

- ▶ ACTIVA
- ▶ PASIVA
- ▶ MIXTA



Apliquemos lo aprendido:

Dibuja o pega lámina que grafiquen cada habilidad trabajada en Ed física:

1. Actividades aplicando Fuerza:

2. Actividades aplicando resistencia :

3.- Actividades aplicando velocidad :

4.- Actividades aplicando flexibilidad:



Una vez terminada tu guía archívala en tu carpeta.