

GUÍA 2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4º BÁSICO ABRIL 2021

NOMBRE: CURSO: FECHA:

CONDICIÓN FÍSICA

OBJETIVO DE 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.

Recordar que nuestra capacidad física está formada por cuatro componentes que se denominan capacidades físicas, estas son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Todas las capacidades físicas son entrenables y mejoran con la práctica regular de actividad física, unido a una adecuada alimentación.

ACTIVIDAD: Recortar las imágenes (material recortable) y pegarlas en el lugar correspondiente al tipo de capacidad física que desarrollan.

FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD



MATERIAL RECORTABLE



LISTA DE COTEJO
GUÍA 2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 4° BÁSICO MARZO 2020

ACTIVIDAD: Condición Física

CRITERIOS	1 punto	0,5 puntos
Reconoce ejercicios de resistencia.		
Reconoce ejercicios de fuerza.		
Reconoce ejercicios de velocidad.		
Reconoce ejercicios de flexibilidad.		
Entrega la actividad con su nombre, curso y fecha.		