**Guía de Trabajo Educación Física y Salud - Unidad 1**

**4° Básico A – B**

**Profesor: Francisco Javier Guerrero Cifuentes**

**Nombre: Curso:\_\_\_\_\_\_\_**

**Puntaje Total: 38 puntos Puntaje Obtenido:\_\_\_\_\_\_\_ Nota:\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivos de Aprendizajes:**

|  |
| --- |
| OA.1.Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, ejemplo, correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie. |
| OA.2. Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema, reconociendo diversos criterios (tiempo, espacio y números de personas), por ejemplo, juegos de uno contra uno, juegos en grupos reducidos y juegos con superioridad numérica |
| 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 |

**Instrucciones:**

* **Investigar, identificar y describir** los conceptos relacionados con Educación Física y Salud.
* Debe ser redactado con letra clara y legible en el espacio correspondiente.
* Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
* Pueden respaldarse en los siguientes sitios web: [www.icarito.cl](http://www.icarito.cl), [www.juegosydeporte.com](http://www.juegosydeporte.com)

**1.\_Investigar los siguientes conceptos (2 puntos c/u):**

**-** Habilidades Físicas:

- Cualidades Físicas:

- Calentamiento Previo:

- Frecuencia Cardiaca:

- Hábitos de Vida Saludable:

- Resistencia Cardiovascular:

- Fuerza:

- Flexibilidad:

- Velocidad:

- Actividad Física:

**2.\_ Buscar, pegar o dibujar imágenes de 3 ejercicios o actividades para las siguientes habilidades y cualidades físicas. 3 puntos c/u.**

- Desplazamiento (ejemplo: caminar en zig – zag)

- Salto (ejemplo: salto en dos pies con aros)

- Equilibrio (caminar sobre una línea en el suelo)

- Fuerza (Ejemplo: Tirar la cuerda)

- Resistencia (Ejemplo: Taloneo de extremo a extremo)

- Flexibilidad (Elongación de musculo isquiotibial)