



Guía de autoaprendizaje N° 4 Educación Física y Salud 1° y 2° Básico

Nombre _____ Curso _____ Fecha _____

Objetivo de aprendizaje:

OA6: Identificar y practicar actividades físicas que desarrollen y mejoren la condición física, a través de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Instrucciones:

- Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=UHsjnTwmGu0>
- Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
- Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
- **Correo electrónico:** efis.1basico@gmail.com / efis.2basico@gmail.com

I. Condición Física (OA6)

1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=66O2zO3wIzc>, ejecuta las actividades y responde con el número del ejercicio según corresponda:

- Ejercicios de Fuerza: → Número
- Ejercicios de Velocidad: → Número
- Ejercicios de Resistencia: → Número
- Ejercicios de Flexibilidad: → Número

2. Las siguientes tres imágenes corresponden al elemento de la Condición Física de: _____.





3. Une con una línea según corresponda:

Fuerza

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad



4. Dibuja un ejemplo para cada elemento de la condición física

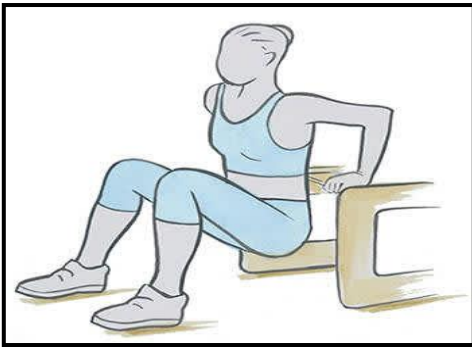
<p>Flexibilidad</p> 	<p>Resistencia</p>
<p>Velocidad</p> 	<p>Fuerza</p>



5. Responde con una (V) si es verdadero o con una (F) si es Falso.

- ____ Correr es un ejemplo de Resistencia.
- ____ Cuando levantamos pesas desarrollamos la Fuerza.
- ____ Velocidad es soportar un esfuerzo por el mayor tiempo posible.
- ____ La flexibilidad la trabajamos el termino de nuestra clase.
- ____ La condición física la podemos mejorar a través del entrenamiento.

6. Escribe el nombre del elemento de la Condición Física que se trabaja en cada imagen (Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza).









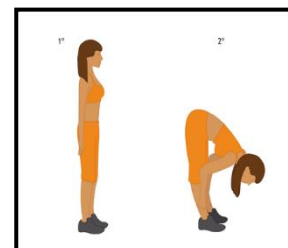






7. Encierra con un círculo los siguientes elementos de la Condición Física:

- Verde:  Fuerza
- Rojo:  Velocidad
- Azul:  Resistencia
- Amarillo:  Flexibilidad



8. Observa los recuadros y une con una línea los elementos de la condición física con los ejemplos según corresponda.

Fuerza

Velocidad

Resistencia

Flexibilidad

Nadar

Hacer la araña

Levantar Pesas

Carreras de Relevos