**Guía de autoaprendizaje N° 11 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA 6:** Identificar y describir actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la Velocidad.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=9goQAk7HFlw>
* 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
1. **Condición Física: Velocidad (OA6)**
2. Marca con una X la imagen que corresponde al elemento de la condición física de Velocidad.
3. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un trabajo de Velocidad? Enciérralo en un círculo.

**Nadar durante una hora**

**Correr una carrera**

**Levantamiento de pesas**

1. Une con una línea según corresponda.

**Velocidad de Reacción**

**Velocidad de Desplzamiento**

Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

1. \_\_\_\_\_\_ Ejecutar ejercicios de velocidad, nos ayuda a tener una mejor reacción frente a un estímulo.

1. \_\_\_\_\_\_ Levantar pesas y tirar la cuerda son ejemplos de velocidad.
2. \_\_\_\_\_\_ La Velocidad es la capacidad de realizar una acción en el menor tiempo posible.
3. Escribe tres ejemplos de velocidad:
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=4qPZbn2OEJI> y dibuja un ejemplo para cada tipo de velocidad:

|  |  |
| --- | --- |
| Velocidad de Reacción | Velocidad de Desplazamiento |
|  |  |

1. Colorea de color verde solo las imágenes en las que se está realizando un ejercicio de Velocidad:
2. Encuentra las 10 palabras relacionadas a la condición física de Velocidad que se encuentran escondidas en la sopa de letra.

**Pista:** Hay palabras verticales y horizontales.

**Palabras**

1. Correr
2. Velocidad
3. Reacción
4. Desplazamiento
5. Carreras
6. Rápido
7. Veloz
8. Saludable
9. Intensidad

10. Esfuerzo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C | O | R | R | E | R | W | F | G | J | K | L | D |
| Q | W | E | R | T | Y | U | I | O | P | A | S | E |
| C | V | B | N | D | N | M | V | A | W | E | R | S |
| S | D | F | G | A | H | J | E | K | L | K | O | P |
| S | A | L | U | D | A | B | L | E | Q | W | E | L |
| A | Z | X | C | I | F | V | O | G | B | H | N | A |
| R | E | Q | Z | C | U | J | C | V | E | L | O | Z |
| E | S | V | B | N | N | M | I | L | O | H | G | A |
| R | F | X | C | E | Z | W | D | H | J | O | K | M |
| R | U | M | B | T | C | C | A | R | T | D | O | I |
| A | E | S | B | N | B | N | D | K | L | I | K | E |
| C | R | Q | W | I | F | G | H | K | L | P | P | N |
| L | Z | J | G | Ñ | G | K | D | R | Y | A | K | T |
| N | O | I | C | C | A | E | R | V | B | R | N | O |

**Conjunto de cualidades físicas que posee una persona y que están directamente relacionadas con su rendimiento físico y motriz.**

**Condición Física**

**Fuerza**

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Capacidad de realizar una acción motriz en el menor tiempo posible.**

* **Correr**
* **Patinar**
* **Reaccionar a un estímulo.**