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

**2° 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://youtu.be/gQp5QhonM6Q?t=1>

* 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.2basico@gmail.com
1. **Condición Física: Velocidad (OA6)**
2. Marca con una X la imagen que corresponde al elemento de la condición física de velocidad.



1. ¿En cuál de estos tres ejemplos, se realiza un trabajo de velocidad? Enciérralo en un círculo.

**Cantar durante una hora.**

**Levantar una pesa**

**Estar atento para Correr a toda velocidad**

1. Une con una línea según corresponda.



**Velocidad desplazamiento**



**Velocidad de reacción**



**Velocidad gestual**

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

1. \_\_\_\_\_\_ La velocidad es útil para nuestra vida cotidiana.

1. \_\_\_\_\_\_ levantar peso es un ejemplo de velocidad.
2. \_\_\_\_\_\_ La velocidad es la capacidad de realizar todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.
3. \_\_\_\_\_\_ Para entrenar la velocidad debes realizar siempre un buen calentamiento.
4. \_\_\_\_\_\_ otro consejo para entrenar la velocidad es realizar ejercicios de larga duración.
5. \_\_\_\_\_\_ Reaccionar ante una situación de peligro es un ejemplo de velocidad.
6. Marca con una X los elementos que me sirven para practicar la velocidad

 



1. Observa nuestro (video) de desafíos y dibuja el que más te gusto realizar.

**Condición Física**

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

**Flexibilidad**

**Resistencia**

**Velocidad**

**Fuerza**

**Es la capacidad física en la cual realizas todo tipo de actividades motrices con la mayor rapidez posible.**

* **Carrera de velocidad**
* **Carrera de natación.**
* **Realizar distintas acciones en el menor tiempo posible.**