**Guía de autoaprendizaje N° 20 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje: “Finalización de proyecto N°2 y repaso de contenidos”**

**OA6:** Identificar y describir actividades físicas que desarrollen la condición física por medio de la resistencia.

**Instrucciones:**

* Observa el video:

Actividad para esta semana:

* 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.5.smm@gmail.com](mailto:efis.5.smm@gmail.com)

**Repaso de contenidos “Condición física”.**

**Ejercitación de contenidos**

Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

1. Responde según corresponda.

¿Qué es la condición física?

R:

Menciona los 4 elementos que componen la condición física.

¿Qué es la flexibilidad y nombra 2 beneficios?

R:

1. Define fuerza como condición física.

R:………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Nombra 4 beneficios de mejorar la resistencia como condición física.

-………………………………………………. -……………………………………………..

-……………………………………………….. -……………………………………………..

1. Define VELOCIDAD como condición física y menciona a un deportista destacado nombrando sus récord.

**Definición:**

**Deportista destacado:**