**Guía de autoaprendizaje N° 8 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

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

**Instrucciones:**

* Observa el video: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymh133uRISs>
* 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.5basico@gmail.com
1. **Condición Física Velocidad**
2. Define con tus palabras el elemento de la condición física de Velocidad y porque es importante desarrollarla.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Cuáles son los tipos de velocidad que existen? Define con tus palabras cada uno de ellos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nombra 3 beneficios que nos aporta el entrenamiento de la Velocidad.
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Escribe 3 ejemplos de ejercicios o juegos para cada uno de los tipos de velocidad.

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

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)
* \_\_\_\_\_ La velocidad es el elemento de la condición física más difícil de mejorar.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_\_\_ Velocidad es la capacidad de resistir un ejercicio el mayor tiempo posible.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_\_\_ Las carreras de relevo son un ejemplo de velocidad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* \_\_\_\_\_ Desarrollar la velocidad favorece la perdida de grasa y la quema de calorías.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=ufJIpIHPIaE>, ejecuta las actividades y reconoce a tipo de velocidad corresponde cada ejercicio.

|  |  |
| --- | --- |
| Numero de Ejercicio | Tipo de Velocidad |
| Ejercicio N°1 |  |
| Ejercicio N°2 |  |
| Ejercicio N°3 |  |
| Ejercicio N°4 |  |
| Ejercicio N°5 |  |

1. 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. Rapido
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 |