**Retroalimentación Guía N° 8 Educación Física y Salud**

**5° Básico**

1. **Condición Física**

Cuando hablamos de la Condición Física, nos referimos a un conjunto de cualidades o capacidades físicas básicas, que poseen las personas y que van desarrollando de diferente forma según sea su esfuerzo diario o la actividad física que cada uno realice.

**VELOCIDAD**

Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia. Beneficios: mejorar la coordinación y rapidez en tus movimientos.

1. Define con tus palabras el elemento de la condición física de Velocidad y porque es importante desarrollarla.

**La velocidad la podemos definir como la capacidad de realizar una acción en el mínimo tiempo posible y con la mayor eficacia. Es muy importante desarrollar este elemento de la condición física ya que es la acción principal que está presente en la gran mayoría de los ejercicios, lo que nos va a ayudar a tener un mejor rendimiento.**

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

**Existen dos tipos de velocidad: La velocidad de reacción y la velocidad de desplazamiento. La primera, es la capacidad de responder lo más rápido a un estímulo, como la partida de una carrera en atletismo. La segunda, es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro lo más veloz posible, como una carrera de 100 metros planos.**

1. Nombra 3 beneficios que nos aporta el entrenamiento de la Velocidad.

* **Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.**
* **Desarrolla la coordinación y la fuerza muscular.**
* **Disminuye el tiempo de reacción frente a un estímulo.**

1. Escribe 3 ejemplos de ejercicios o juegos para cada uno de los tipos de velocidad.

|  |  |
| --- | --- |
| Velocidad de Reacción | Velocidad de Desplazamiento |
| * La partida de una carrera. | * **Carrera de relevos.** |
| * A la señal pararse rápidamente. | * **Al escapar de un compañero.** |
| * Sentados de espalda a al silbato uno pillo el otro arranca. | * **Carrera de 100 metros planos.** |

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)

* \_\_**V**\_\_\_ La velocidad es el elemento de la condición física más difícil de mejorar.

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

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

**Esa definición corresponde a resistencia, ya que la velocidad es todo lo contrario; ejecutar un ejercicio en el menor tiempo posible.**

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

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

* \_\_**V**\_\_\_ 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 | **Velocidad de reacción** |
| Ejercicio N°2 | **Velocidad de reacción** |
| Ejercicio N°3 | **Velocidad de desplazamiento** |
| Ejercicio N°4 | **Velocidad de reacción** |
| Ejercicio N°5 | **Velocidad de desplazamiento** |

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 |