**GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE Nº9 ED. FÍSICA Y SALUD**

**3° BÁSICO**

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

**Objetivo de Aprendizaje:**

- **OA 6:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: Participar en actividades de calentamiento en forma apropiada. Escuchar y seguir instrucciones.

**Objetivo de la guía:**

**“Identificar el concepto de Flexibilidad como condición física”**

Correo electrónico: efis.3.smm@gmail.com

**Instrucciones:**

1. Registrar el objetivo de la clase y la fecha en tu cuaderno.
2. Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual que estará disponible en los links.
* Clase del Prof. Bastian Pohler, sobre la guía N°9:

<https://www.youtube.com/watch?v=eNQ-x5qhJaI>

* Actividad de flexibilidad:

<https://www.youtube.com/watch?v=KuZkvgJe7Pk&t=5s>

1. En el Items de ejercitación deberás trabajarlo en tu cuaderno

**La condición física: La flexibilidad**

**Ejercitación de contenidos**

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

1. Dibuja el recuadro en tu cuaderno y dibuja 2 ejemplos de Flexibilidad como condición física.

Por ejemplo: Realizando flexibilidad de cuádriceps.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. Marca con una V si es Verdadero o con una F si es Falso (Justificar las falsas)
* \_\_\_\_\_ La flexibilidad es el elemento de la condición física que se pierda con mayor facilidad.

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

* \_\_\_\_\_ Flexibilidad es la capacidad de correr lo más rápido posible de un punto a otro.

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

* \_\_\_\_\_ Saltar la cuerda es un ejemplo de flexibilidad.

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

1. Responde las siguientes preguntas.
* Pedro cuando tiene 7 años y destaca en Ed. Física por su gran flexibilidad, luego de la cuarentena al no realizar ningún ejercicio perdió su gran flexibilidad. ¿Pedro puede recuperar su flexibilidad? Justifica tu respuesta.

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

* Nombra 1 musculo del tren superior y 1 de tren inferior describiendo donde está ubicado.

|  |  |
| --- | --- |
| Musculo T. superior: | Musculo T. inferior: |
| Donde se ubica: | Donde se ubica: |

1. Resuelve la sopa de letras buscando las siguientes palabras.

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

**Palabras**

1. Flexibilidad
2. Estática
3. Dinámica
4. Elongación
5. Inferior
6. Superior
7. Abdomen
8. Bíceps

**Actividad de flexibilidad: (link es las instrucciones)**

Materiales: Toalla (simulando colchoneta) – botella de agua.

Desarrollo: Buscar un lugar plano y ubicar tu toalla para realizar los ejercicios de flexibilidad