



GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE N°9 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-x5qhJal>
 - Actividad de flexibilidad:
<https://www.youtube.com/watch?v=KuZkvgJe7Pk&t=5s>
3. 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.

--	--



2- 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.

3- 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:



4- 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