

Guía de Educación Física y salud.

Colegio Domingo Eyzaguirre, San Bernardo.

Profesor Evers Salas U.

Nombre estudiante:

Curso: Cuarto Básico.

Lee Atentamente.

La organización mundial de la salud (OMS), recomienda los siguientes hábitos de actividad física:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

I. Con respecto al texto anterior escribe y dibuja 10 actividades físicas que puedes realizar a diario para mantener un hábito de vida saludable. (10 Puntos)

II. Lee atentamente.

Las capacidades Físicas son las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo, y mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo, dentro de estas capacidades físicas encontramos la resistencia aeróbica, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

II. Con respecto al texto anterior investiga y define con tus palabras las siguientes capacidades físicas. (20 puntos)

Resistencia aeróbica:

Velocidad:

Fuerza:

Flexibilidad:

III. Con respecto a lo investigado, a continuación debes dibujar un deporte en el cuál este presente cada capacidad física investigada. Ejemplo; Velocidad: Atletismo, 100 metros planos. (20 puntos)

1.

2.

3.

4.