



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO // EL BOSQUE
ASIGNATURA: Educación física y salud.
PROFESOR (a): EVERS SALAS U.

Guía Pedagógica N°10

Nombre:	Curso: Cuarto Básico.
Fecha inicio:	Fecha Término.

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	N° 2
Objetivos	OA1, OA6.
Habilidades a evaluar	> Intentar superarse en cualquier tipo de actividad Física. > Regular el esfuerzo físico en ejercicios de cierta Intensidad.

Instrucciones

Esta guía debe estar desarrollada en tu cuaderno.

Recuerda que en lo posible debes trabajar con lápiz pasta NEGRO.

No realices todas las actividades de una vez. Toma descansos de a lo menos 15 minutos para continuar con el trabajo.

**Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:
e.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl.**

1. Lee atentamente el siguiente texto.

Capacidades físicas

Fuerza: Es la capacidad de nuestro sistema musculoesquelético de desplazar un objeto (mover un mueble), o de soportar una fuerza externa (cuando una persona te intenta desplazar empujándote), para ello nuestros músculos se contraen acortando su longitud, o manteniendo el tono muscular. (Ejemplo realizar 5 sentadillas, tirar la cuerda, empujar un objeto)

Resistencia aeróbica: Es la capacidad de nuestro sistema cardiovascular de mantener un esfuerzo prolongado en el tiempo, estas actividades deben ser de poco esfuerzo, poca fatiga y de recuperación rápida. (Ejemplo: trotar 5 minutos, saltar la cuerda)

Velocidad: Es la capacidad de nuestro cuerpo de desplazarse desde un punto A hacia un punto B, en la menor cantidad de tiempo posible. (Ejemplo: carreras de 100 metros)

1. A partir del texto anterior, realiza y dibuja dos ejercicios de fuerza, dos de resistencia aeróbica y dos de velocidad que hayas visto en los videos anteriores que están en el canal YOUTUBE del colegio, clases de actividad física en casa (6, 7,8).

2. Busca 5 recortes de deportes en donde estén presente las capacidades físicas de fuerza, resistencia y velocidad. (ejemplo; fuerza: Boxeo).

3. A continuación debes diseñar una breve biografía de los siguientes atletas que se han destacado en el deporte de nuestro país, cada deportista está relacionado con una capacidad física en específico, al terminar su biografía debes identificar y mencionar con cuál capacidad física en específico se relaciona el atleta.

3.1 Manuel Jesús Plaza Reyes.

3.2 Sebastián Keitel Bianchi.

3.3 Natalia Duco Soler.

3.4.- Cada biografía debe tener los siguientes puntos.

- ✓ **Portada.**
- ✓ **Imagen del atleta.**
- ✓ **Inicios deportivos del atleta.**
- ✓ **Competiciones.**
- ✓ **Logros deportivos.**
- ✓ **Capacidad física en la cual crees que destaca el atleta. (Ejemplo; Usain Bolt: velocidad)**

