



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SAN BERNARDO
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.
PROFESOR(a): Evers Salas U.

Guía Pedagógica N ° 12

Nombre:	Curso: Primero Básico
Fecha inicio:	Fecha: Noviembre
Puntaje de la guía: 60 puntos.	

Descripción Curricular de la Evaluación

Eje	Habilidades motrices básicas. Vida activa y Saludable.
Objetivos (sólo los números)	(OA1), (OA6).
Habilidades a evaluar	<ul style="list-style-type: none">› Utilizar una variedad de movimientos corporales a diferentes ritmos.› Usar habilidades motrices básicas en variados juegos con y sin oposición y colaboración.› Usar habilidades motrices básicas para practicar diversos juegos recreativos.› Usar las habilidades rítmicas.
Indicadores (sólo los número)	1,2,3 y 4.

Dudas correo: e.salas@colegiodomingoeyzaguirre.cl

WhatsApp Educación Física CDE: +56963200791. (Solo mensaje texto).

1.-Lee atentamente el siguiente texto y responde a continuación.

Capacidades físicas: el ser humano posee 4 capacidades físicas que debe ir desarrollando día a día y según vaya creciendo, estas son: la velocidad, la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

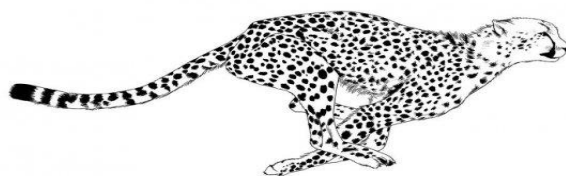
Velocidad: Capacidad de desplazarse en el menor tiempo posible desde un lugar a otro.

Fuerza: Capacidad de desplazar un objeto o sostenerlo.

Resistencia aeróbica: Capacidad de sostener un esfuerzo prolongado en el tiempo.

Flexibilidad: Capacidad de nuestro cuerpo de realizar movimientos de máxima amplitud articular.

1. Según el texto leído anteriormente, a continuación debes colocar el nombre de la CAPACIDAD FISICA presente en la imagen ya sea que represente la capacidad física de fuerza, flexibilidad, velocidad o resistencia aeróbica. **(20 puntos)**



1.



2.....



3.....



4.....

2.- Menciona y dibuja 3 deportes en donde estén presentes las 4 capacidades físicas mencionadas anteriormente (Fuerza, Flexibilidad, Velocidad y Resistencia Aeróbica). **(20 puntos)**

3.- A continuación debes ver el video (**Educación Física CDE, Guía 12**) que está disponible en el canal de youtube (**Clases Domingo Eyzaguirre**), seguir las instrucciones y recomendaciones para realizar la destreza gimnastica; la voltereta hacia adelante y variantes para principiantes, después de practicar en tu casa debes adjuntar material visual de tu periodo practicando esta destreza, (fotografías, videos (al correo), dibujos, anotaciones etc.) puede ser el medio visual que más te acomode. **(20 puntos)**

