



Presentación del programa de estudio

		Semana 12	22-26 junio
Curso	2°	Clase	14
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	Vida activa y saludable. OA6 Aptitud y condición física, ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales		
Objetivo de la clase	-Conocer las capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. -Ejecutan circuitos, combinando actividades motrices básicas que impliquen la participación de distintos grupos musculares.		
Valor a desarrollar	Responsabilidad		
Actitud durante la actividad	- Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular. (OA E)		
Recursos	- Rutinas impresas o en cuaderno - Computador o Smartphone para ver links		

Ruta de trabajo:

- 1.- Busca todo lo necesario Cuaderno, guías, impresas y lápices.
- 2.- Lee con atención la guía.
- 3.-Pincha el link y observa con atención el video.
- 4.- Desarrolla las actividades.
- 5.- Finalmente envía registros de las actividades.



Recordar ¡HIDRATARSE! antes, durante y después de la actividad física, tener a mano una botella con agua. Realizar hábitos de higiene personal. Realiza la actividad en una zona segura. Recuerda utilizar ropa deportiva.

Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.
giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl



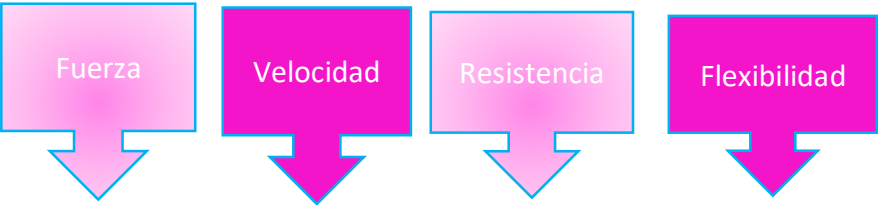
Guía N°1 Capacidades Físicas

Queridos estudiantes, esperando que se encuentren muy bien damos inicio a nuestra clase, esta semana n° 12, vamos a conocer las capacidades físicas que son: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad, también ejecutan circuitos, combinando actividades motrices básicas que impliquen la participación de distintos grupos musculares.

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Capacidades físicas



Se define como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.
 beneficios: mejorar el tono muscular, mayor rendimiento para realizar las tareas propias de la vida cotidiana, o prevenir algunas enfermedades posturales.

Se define como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Se define “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”

Se define como “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”.

Actividad N°1
 En la actividad N°1 debes pinchar el link que te dejare más abajo, en este link encontraras que son las capacidades físicas.
 Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5OKOkWodQoo>
 Luego de haber visto el video responde la siguiente pregunta:

- ¿Qué capacidad física se está trabajando en la siguiente imagen?

- Escribe 1 ejercicio de resistencia



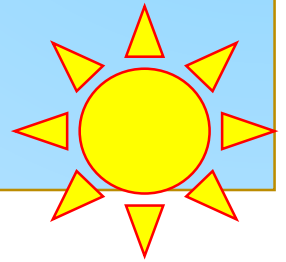


Actividad N°2

Para realizar esta actividad debes picar el link que te dejare más abajo, antes de comenzar debes buscar los materiales que hicimos las clases pasadas con material que tenías en tu casa.

- Los materiales son: 3 pelotitas de papel, circulo, y las 5 tiritas de papel.
- En esta clase realizaremos un circuito con los materiales que tenemos.
- Recuerda realizar la actividad con supervisión de un adulto.
- Debes enviar 3 fotos o un video de no más de 30 segundos realizando la actividad al correo giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl o al WhatsApp +56998280865 (Profesora Giannina Escanilla)

Link: <https://youtu.be/sgbhMvmRu3k>



Tarea:

Luego de haber realizado la actividad N°1 y N°2 responde las siguientes preguntas de alternativa, marca con una X la alternativa correcta.

1.- ¿Cuál es una capacidad física?

- A. Resistencia
- B. Tono muscular
- C. Equilibrio

2.- ¿A través de cuál de estos ejercicios se trabaja la capacidad física básica de Fuerza?

- A. Tocarse la punta de los pies.
- B. Levantar una pesa de 30 kilos.
- C. Correr rápido.

3.- ¿Qué habilidades motrices realizamos en la actividad N°2?

- A. Salto
- B. Saltos - lanzamiento
- C. Equilibrio

