



Presentación del programa de estudio

		Semana 12	22-26 junio
Curso	3°	Clase	14
Unidad 1	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD		
Objetivo Aprendizaje	<b>Vida activa y saludable.</b> <b>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</b>		
Objetivo de la clase	<b>-Conocer las capacidades físicas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</b> <b>-Ejecutan circuitos, combinando actividades motrices básicas que impliquen la participación de distintos grupos musculares.</b>		
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. <b>(OA E)</b>		
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.

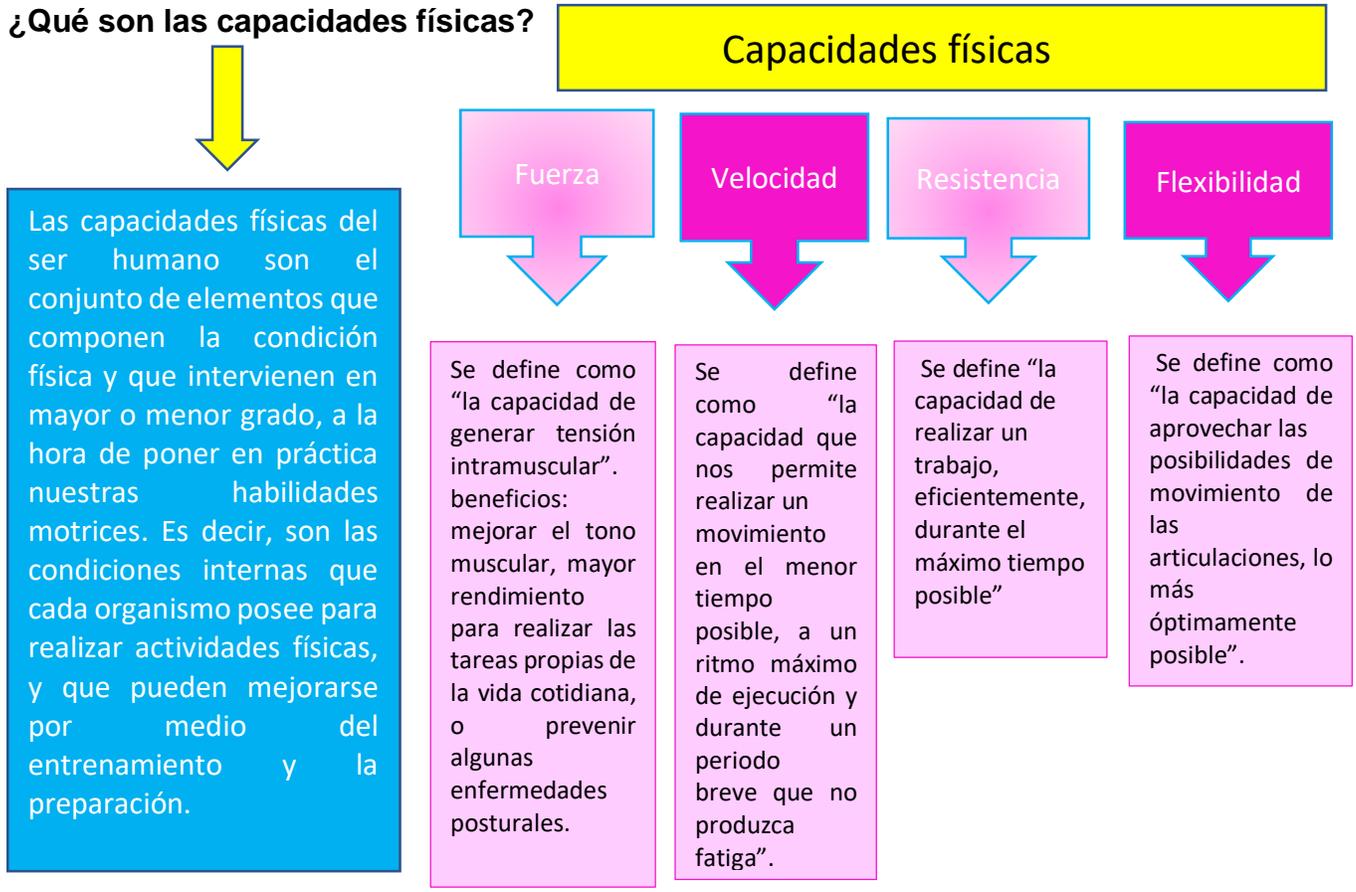
Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)



**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?**



**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](mailto: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.- ¿Cuáles son las capacidades físicas?**

- A. Resistencia- Velocidad- Flexibilidad- Fuerza.
- B. Resistencia- Velocidad- Flexibilidad
- C. Velocidad- Resistencia- Rapidez- Tono muscular- 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 y lanzamiento
- C. Equilibrio

