



Colegio George Washington
Departamento de Educación Física y Salud.
Profesor: Roberto Alvear

GUIA DE TRABAJO N°1 EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre: _____ Curso: _____

UNIDAD: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad, tiempo de duración, tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

OA3 - OA9

Desarrollar esta guía, documentarla en fotos o en formato Word y enviar SOLO al correo del profesor

CORREO: robertoprofesorcgw@gmail.com

5TO A 8VO BASICO

Actividad n°1: Cualidades físicas en el deporte.

1. Investiga y define de que se trata el deporte de "NATACION"
2. ¿Qué cualidades físicas predominan en el deporte mencionado?
3. Nombra y explica la prueba de 50 metros en natación, que cualidad física es la mas importante en esta prueba.

Actividad N°2: Escribe el nombre de la capacidad física que ejecutan en cada imagen.

<p>Abdominales</p> 	<p>Carrera continua de 20-30 minutos</p> 	<p>Estiramientos de piernas</p> 	<p>Flexiones de brazos</p> 
<p>Juegos de pases</p> 	<p>Empujar a alguien</p> 	<p>Carreras de relevos</p> 	<p>Estirar el tronco (Pilates, Yoga)</p> 
<p>Montar en bici, natación...</p> 	<p>Juegos por turnos</p> 	<p>Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz)</p> 	<p>Alternar carreras intensas y descansos</p> 
<p>Soga-tira</p> 	<p>Giros y flexión del cuello</p> 	<p>Circuitos de actividades</p> 	<p>Estiramientos de tríceps</p> 



Actividad n°3: Transcribe la definición que corresponde en el recuadro del enunciado correcto.

FUERZA

[Empty box for transcription]

VELOCIDAD

[Empty box for transcription]

RESISTENCIA

[Empty box for transcription]

FLEXIBILIDAD

[Empty box for transcription]

Capacidad que tiene el organismo para soportar una actividad prolongada.

Capacidad de realizar movimientos con la máxima amplitud, con facilidad y soltura.

Capacidad de oponerse o vencer una resistencia.

Capacidad que nos permite realizar movimientos en el menor tiempo posible