

### Guía de trabajo

<b>Nombre docente:</b>	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	3 año Básico		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
20	Educación física y salud	OA6- 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.	Reconocer conceptos de las capacidades físicas

#### CUADRO DE INSTRUCCIONES

- 1- **Lee todas las instrucciones**
- 2- **Identifica los conceptos aplicados en la clase anterior**
- 3- **Identifica los conceptos y o materiales utilizados**
- 4- **Responde las preguntas de selección múltiple de tu ticket de salida.**

#### GUIÓN METODOLÓGICO

1. Para responder el siguiente ticket de salida de manera digital deberás ingresar junto a tu apoderado/a al link de formulario google. Luego pinchar sobre el link del Ticket de salida 20. Una vez abierto el link de acceso, comienza responder tu ticket de salida. Una vez que selecciones las alternativas, ve al botón de la izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.

3°A y 3°B

<https://forms.gle/DH6K9UoQCIdgTcte8>

- 2- **Algunos conceptos que pueden facilitar tu comprensión de lo que debes responder son:**

**Intensidad moderada y vigorosa:** La Actividad Física de Moderada a Vigorosa intensidad, se puede definir como aquella actividad que se realiza con un esfuerzo de moderado a extenuante, e incrementa la frecuencia cardíaca de forma notable o sustancial.

**Resistencia cardiovascular:** La resistencia cardiovascular es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para suplirle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible. Esta capacidad viene condicionada por dos factores principales: el tipo de articulación y la capacidad de estiramiento de los músculos implicados.

**Resistencia:** La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible

**Velocidad:** La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible

**Circuito:** El circuito de acción motriz o circuito de entrenamiento es un conjunto de actividades físicas que tienen como objetivo condicionar la resistencia y la velocidad de un individuo. ... Sin embargo, cada una de estas requiere un esfuerzo por parte del que ejecuta el circuito motriz.