

**Guía de trabajo**

<b>Nombre docente:</b>	<b>Angélica Hinojosa</b> angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl		
<b>Curso:</b>	<b>4 año Básico</b>		
<b>Guía número</b>	<b>Asignatura</b>	<b>Objetivo de Aprendizaje contemplado</b>	<b>Indicador de evaluación</b>
11	Educación física y salud	Objetivo 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. OA6	Identificar los conceptos de la clase

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

- 1- **Lee todas las instrucciones**
- 2- **Identifica los conceptos aplicados en la clase anterior**
- 3- **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 11. Una vez abierto el link de acceso, comienza responder tu ticket de salida. Una vez que selecciones la alternativa ve al botón morado que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.

4°A y 4°B	<a href="https://forms.gle/BeUad52SSxeHE23v8">https://forms.gle/BeUad52SSxeHE23v8</a>
-----------	---

- 1.1. Para responder tu ticket de salida ve al colegio y retira la versión impresa. Recuerda leer el texto completo, identificar y finalmente responde a la pregunta de selección múltiple. Luego tu apoderado debe acercarse a dejar tu ticket de salida para que tu profesor/a te entregue

retroalimentación respecto al trabajo realizado. (si no tienes acceso a internet, debes hacer esto)

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

**Intensidad:** Grado de energía que se le da a los juegos, intensidad baja, intensidad moderada e intensidad alta o vigorosa

**Condición física:** La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

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

**Fuerza:** Es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones y músculos de poseer una determinada amplitud de movimiento.