

Guía de trabajo N°21

Nombre docente:	Francisco Albornoz – Christopher Rubilar		
Curso:	5 año Básico A - B		
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado	Indicador de evaluación
21	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, estableciendo metas de superación personal.	<i>Identificar capacidades físicas en situaciones para conocer el concepto</i>

CUADRO DE INSTRUCCIONES
<p>1. Debes ingresar al siguiente link para responder el ticket de salida de manera digital: https://forms.gle/KcX147Lms7TGBgRY7</p> <p>Dentro del ticket, lee bien la pregunta y una vez que selecciones la alternativa ve al botón morado que se encuentra en la esquina inferior izquierda de la pantalla y pincha ENVIAR.</p> <p>1.2 Si tienes problemas al acceder al ticket, puedes responder el cuestionario en tu cuaderno.</p> <p>1.3 Cumplida el ciclo de respuestas del ticket, tendrás la retroalimentación en tu correo, con las correcciones correspondientes y además un video explicativo del ticket.</p> <p>Si eres alumno del 5°A debes enviar tu ticket al siguiente correo: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl</p> <p>Si eres alumno del 5°B, debes enviar tu ticket al siguiente correo: francisco.albornoz@colegio-eduardodegeyter.cl</p>
GUIÓN METODOLÓGICO
<p>Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Las capacidades físicas se dividen en 4 conceptos: Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.</p>
<p>Capacidades físicas</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw</p>