



Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

GUÍA N°11 ED.FÍSICA

Nombre:

Fecha:

Curso: 5° BÁSICO

Objetivo:

- Reconocer e identificar las habilidades motrices básicas y capacidades físicas ejecutadas en clases.

INSTRUCCIONES:

- **Plazo máximo** para entregar la guía es el viernes **28 de agosto hasta las 16 hrs.**
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **fotos claras** las cuales deben ser **enviadas a mi correo o por WhatsApp con la apoderada encargada y/o profesora jefa.**

• **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:**

1. **Existen 3 tipos de habilidades motrices básicas:**

Locomoción: Se entiende a toda acción que lleve un desplazamiento. Ejemplo: caminar

Manipulación: Acción que conlleva manipular un balón u objeto. Ejemplo: botear un balón.

Estabilidad: Habilidad que conlleva tener un control corporal. Ejemplo: Equilibrio sobre una cuerda.

Según los conceptos ya explicados en la guía y en clases. Escriba 3 ejemplos de cada habilidad motriz básica de ejercicios que hemos realizado en clases. **NO** puede repetir el ejemplo mencionado.

<u>LOCOMOCIÓN</u>	<u>MANIPULACIÓN</u>	<u>ESTABILIDAD</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-



Prof. Nicole Farías

Consultas a mi correo: Nicoefi.profe@gmail.com

Horarios: lunes a viernes de 09:00 am hasta las 16 hrs.

- **CAPACIDADES FÍSICAS:**

2. **Existen 4 tipos de capacidades físicas:**

Resistencia Cardiovascular: Capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado. Ejemplo: jumping Jack

Flexibilidad: Capacidad de un músculo para poder ser estirado sin ser dañado. Ejemplo: cruzar un brazo por delante del otro y estirar.

Velocidad: Capacidad de realizar un movimiento ante un estímulo concreto en el menor tiempo posible. Ejemplo: 100 metros planos. Ejemplo: skipping

Fuerza Muscular: Capacidad de un músculo de ejercer tensión contra una carga. Ejemplo: plancha frontal.

Según los conceptos ya explicados en la guía y en clases. Escriba 2 ejemplos de cada capacidad física de ejercicios que hemos utilizado en las clases.

<u>Velocidad</u>	<u>Resistencia cardiovascular</u>	<u>Fuerza muscular</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
<u>Flexibilidad.</u>		
1.-		
2.-		