 **GUÍA DE TRABAJO**

Nombre: Fecha: Curso: 5°básico

**Objetivo: Identificar las habilidades motrices básicas, reconocer las capacidades físicas y los diferentes tipos de actividad físicas que realizan en la vida cotidiana.**

1.-Existen 4 tipos de capacidades físicas, resistencia cardiovascular, flexibilidad, velocidad y fuerza muscular. En las siguientes imágenes se debe identificar a cuál capacidad física corresponde:

* **Resistencia Cardiovascular:** Capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado.
* **Flexibilidad:** Capacidad de un músculo para poder ser estirado sin ser dañado.
* **Velocidad:**
* **Fuerza Muscular:** Capacidad de un músculo de ejercer tensión contra una carga.

 

 

2.- Escriba 2 ejemplos de cada capacidad física mencionada y explicada anteriormente (resistencia cardiovascular, fuerza muscular y velocidad), y escriba solo 1 ejemplo de flexibilidad.

* Yo estoy realizando un ejercicio de resistencia cardiovascular cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de fuerza muscular cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de velocidad cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Yo estoy realizando un ejercicio de flexibilidad cuando:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.- Escriba a que habilidad motriz (locomoción, manipulación y estabilidad) pertenece dicha acción que aparece en las siguientes imágenes. Luego pinte los dibujos.

* **Locomoción:** Se entiende a toda acción que lleve un desplazamiento. Como por ejemplo: caminar, saltar, correr.
* **Manipulación**: Acción que conlleva manipular un balón u objeto. Como por ejemplo: Lanzar, atrapar, botear.
* **Estabilidad:** Habilidad que conlleva tener un control corporal. Como por ejemplo: Equilibrio.

 

 

 

4.- Escriba 2 ejemplos de locomoción, manipulación y estabilidad que usted realiza en su vida cotidiana.

* Locomoción:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Manipulación:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Estabilidad:
	1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
	2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_