**** Colegio República Argentina

O’Carrol # 850- Fono 72- 2230332

Rancagua

**EDUCACION FISICA SEMANA 3 DEL 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL**

Asignatura: EDUCACION FISICA Y SALUD Curso: 4ºAÑOS

|  |
| --- |
| Introducción :  Sr. Apoderado y Estudiante.   * “Esperamos que sea una instancia de cuidado y unión, por lo que se les sugiere que trabajen las emociones en familia y por sobre todo no se expongan. Les deseamos nuestros mejores deseos.” * Debemos velar por reforzar nuestros valores institucionales: Respeto – Responsabilidad- Empatía- Disciplina y Solidaridad. * En relación a las tareas, en el caso de no poder contar con impresora, puede copiar toda la información a su cuaderno de Educación Física y Salud para su posterior revisión * El trabajo de esta semana será a partir de la lectura compresiva de los textos, alusivos a las habilidades deportivas, para luego comentar con tu familia o un adulto responsable, y desarrollar la guía de actividades y finalmente las tareas. |

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE** (OA)

|  |
| --- |
| UNIDAD: ACTIVIDAD FISICA 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. |

**Contenidos: Lee atentamente y luego copia en tu cuaderno**

|  |
| --- |
| **Capacidades físicas deportivas**  **Las capacidades físicas deportivas son la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad, las cuales se desarrollan en la práctica deportiva.**   * **C:\Users\cinthiahernandez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\B9488DDC.tmpResistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.** * **C:\Users\cinthiahernandez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\8DE59936.tmpFuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica**   **C:\Users\cinthiahernandez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\9BD2EBC3.tmp**   * **Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.** * **C:\Users\cinthiahernandez\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\40560B25.tmpFlexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.**   **Si bien todo deporte tiende a desarrollar una capacidad más que la otra, en toda práctica deportiva se requieren que estas capacidades se trabajen en su totalidad, pero predominado una más que la otra.** |