



TAREA EDUCACION FISICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 29 - 30

Miriam Pizarro Profesora de Ed. Física y Salud miriam.pizarro@colegiorepublicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha: del 13 al 23 de octubre.

. 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.

OA9 **Practicar actividades físicas en forma segura**, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.

TICKET DE SALIDA

TICKET DE SALIDA

1.-LA ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA se define:

- A. Require de esfuerzo cero
- B. Ver television
- C. Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida
- D. Provoca una respiración rápida

TICKET DE SALIDA

2.- Nombra 3 tips a la hora de **tener en cuenta a la hora de realizar actividad física**.

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

TICKET DE SALIDA

3.-**actividad física de intensidad moderada o vigorosa**

la intensidad refleja:

- a. La velocidad a la que se realiza la actividad
- b. La lentitud a la que se realiza la actividad
- c. La máxima velocidad a la que se realiza la actividad
- d. la preparación a la que se realiza la actividad



NOS VEMOS LA PRÓXIMA CLASE REMOTA SINCRONICAS ;!!!!