



**TAREA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CURSO: 5° BÁSICO SEMANA 33 - 34**

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

Nombre:

Curso:

Fecha: **DEL 9 AL 20 DE NOVIEMBRE**

. 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.

### TIKET DE SALIDA

TICKET DE SALIDA

1.- Son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. PERTENECE:

- A. Cualidades física
- B. Habilidades
- C. Coordinación

TICKET DE SALIDA

2.- ESTA IMAGEN DEFINE:

- A. Actividad de correr
- B. Actividad vigorosa
- C. Actividad moderada
- D. Actividad de calentamiento

TICKET DE SALIDA

3.- ¿LA FLEXIBILIDAD ES?

- A. Concepto Capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular.
- B. Concepto Capacidad física basada en la movilidad articular de entrenamiento.
- C. Concepto Capacidad física basada en la coordinación y



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