



TAREA EDUCACIÓN FÍSICA 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 física 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.- La intesidad se refleja en:

- A. La flexibilidad
- B. La resistencia
- C. La velocidad
- D. Ninguna de las anteriores



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