

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

5° AÑO BÁSICO

PROFESOR: CARLA GONZÁLEZ -
GONZALO ARÁNGUIZ


SEMANA: 24 AL 28 AGOSTO



LINEAMIENTOS DE LA CLASE

- Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.
- Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.
- Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.
- Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias para no tener inconvenientes en la práctica de esta clase.

RUTA DE APRENDIZAJE

- **Recordar normas básicas para la clase a distancia.**
 - **Conocer y comprender el objetivo de la clase.**
 - **Conocer actividades a realizar.**
 - **Desarrollo de la clase.**
 - **Analizar lo aprendido en la clase.**
- 

OBJETIVO

- **Retroalimentar contenidos descendidos en la prueba formativa.**
- **Recordar conceptos y ejemplos básicos**

CONCEPTOS

FUERZA: trasladar un peso de un punto A a un punto B, ejerciendo presión.

VELOCIDAD: trasladarse de un punto A a un punto B en el menor tiempo posible.

CONCEPTOS

FLEXIBILIDAD:

capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

RESISTENCIA:

Cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un periodo prolongado de tiempo.

EJEMPLOS

FUERZA



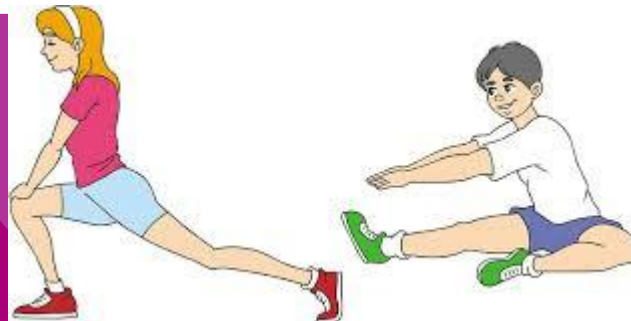
EJEMPLOS

VELOCIDAD



EJEMPLOS

FLEXIBILIDAD



EJEMPLOS

RESISTENCIA



EJERCICIO EN CASA

Elige al menos dos conceptos que puedas trabajar en casa desarrollándolos en forma integra, enviando el registro para evidenciar tu trabajo al correo:

carla.gonzalez@colegio-auroradechile.cl

¡FELICITACIONES!

