



GUIA DE TRABAJO N°2 - 4TOS BÁSICOS

OA_06 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.

A continuación debes definir las 4 cualidades físicas:

1.- Define que es la resistencia cardiovascular y nombra un deporte donde resalte esta cualidad.

2.- Define que es la fuerza muscular y nombra una acción donde utilizas esta cualidad.

3.- Define que es la flexibilidad y nombra un deporte donde creas que es muy importante esta cualidad y por que.

4.- Define que es la velocidad y nombra 3 juegos que hayas practicado en el colegio, ya sea en la clase de educación física, en el recreo o algún taller donde fue muy importante para ti esta cualidad física.