



OBJETIVO: Conocer diferentes conceptos que son utilizados durante la clase de educación física.

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
Nombre:		
Curso: Tercero básico	Fecha:	Profesor : Marcos Lucero
OBJETIVOS DE APRENDIZAJES OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: > Frecuencia. > Intensidad. > Tiempo de duración. > Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros). >Preparación del cuerpo para el trabajo en clases prácticas.		CONTENIDOS -Cualidades físicas: Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad - Importancia de un buen calentamiento físico.

INDICACIONES: Investigar diferentes conceptos de educación física que serán utilizados durante el año escolar.

DEFINE LOS SIGUIENTES CONCENPTOS:

1.-Actividad Física:

2.-Ejercicio:

3.-Deporte:

4.-Resistencia:

5.-Fuerza:

6.-Velocidad:

7.-Flexibilidad:

8.-Equilibrio:

9.-Manipulacion:

10.-Lateralidad:

11.-Coordinacion: