

Guía de Aprendizaje N°4 Tercero y Cuarto Básico		
Nombre		Fecha:
OA 6	<b>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.</b>	
Indicadores	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocen las 4 capacidades físicas.</li><li>• Identifican los ejercicios que se desarrollan a partir de las capacidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</li></ul>	

### Actividad 1

Para realizar la siguiente actividad, primero deberás buscar y escribir de manera breve el significado de tres conceptos:

- Intensidad:
- Actividad física moderada:
- Actividad física vigorosa:

### Actividad 2

Escribe y dibuja 2 ejemplos de

- actividad física de intensidad vigorosa.
- Actividad Física de intensidad moderada

### Actividad 3

**Desafío 1:** En un lugar seguro dentro de tu casa y un espacio libre de peligros, ejecuta 10 saltos a pies juntos, llegando lo más alto que puedas y sin detenerte. Luego escribe las sensaciones corporales vivenciadas.

**Desafío 2:** Nuevamente en un lugar seguro dentro de tu casa y un espacio libre de peligros, ejecuta 30 saltos a pies juntos sin detenerte y lo más rápido que puedas, llegando lo más alto posible. Luego escribe las sensaciones corporales vivenciadas.

