



<b>Guía de Aprendizaje N°3 Quinto y Sexto Básico Educación Física y Salud.</b>		
<b>Nombre</b>		<b>Fecha:</b>
<b>OA 6</b>	<b>Establecer metas personales para mejorar la capacidad física de resistencia y ejecutar ejercicios de fuerza general utilizando el propio peso corporal.</b>	
<b>Indicadores</b>	<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 poder desarrollar de mejor manera el trabajo, primero deberán buscar el significado de las siguientes palabras.

- Capacidad física de resistencia:
- Capacidad física de fuerza:
- Peso corporal:

### Actividad 2

Crea un plan de entrenamiento considerando los siguientes aspectos y según el conocimiento que ya manejas de acuerdo al contenido visto en la asignatura. En el siguiente recuadro, crea ejercicios de acuerdo a la capacidad física descrita. La creación de los ejercicios deberá ser en base al propio peso corporal y sin la utilización de ningún implemento.

<b>Ejercicio (haz una pequeña descripción del ejercicio a ejecutar)</b>	<b>Capacidad física</b>	<b>Dibujo</b>
<b>1.</b>	<b>Fuerza</b>	
<b>2.</b>	<b>Fuerza</b>	
<b>3.</b>	<b>Resistencia</b>	
<b>4.</b>	<b>Resistencia</b>	



**Actividad 3**

A partir del video presentado en el siguiente link [https://www.youtube.com/watch?v=Xe8\\_ZmbrPPs](https://www.youtube.com/watch?v=Xe8_ZmbrPPs) (capacidades físicas), describe los 4 componentes de la condición física, según lo apreciado en el video y apoyándote de otras fuentes.

Una vez realizada la descripción de los 4 componentes da dos ejemplos de ejercicios ya sea con implemento o solo con el propio peso corporal.

**Ejemplo:**

- a. Capacidad física de \_\_\_\_\_: (Descripción)

Ejemplo 1	Ejemplo 2