**Guía de aprendizaje: Habilidades Motrices. Curso: 6° básico A, B y C**

Unidad N° 1¨Habilidades Motrices, Acondicionamiento Físico¨

**Nombre: Curso: Fecha: Puntos obt: Puntos total:** 27 pts.

Capacidades: Comprender - Analizar

Destrezas: Reconocer, ejemplificar

Contenido: Velocidad, Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.

**Objetivo:** 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, estableciendo metas de superación personal.

**Instrucciones:** Lee atentamente las instrucciones y responde de acuerdo a lo que se te solicita. Recuerda que puedes utilizar apuntes como cuaderno, libros u otros objetos tecnológicos. Utiliza el lápiz grafito para responder, una vez revisada las respuestas puedes pasarlo a lápiz pasta. Cuida la ortografía y caligrafía y redacción.

1. Responde cada una de las preguntas según se solicite.
2. Una vez terminado, y con supervisión de un adulto, realiza cada una de las estaciones que creaste, con el cuidado correspondiente para no tener accidentes.
3. Recuerda hidratarte constantemente y utilizar ropa apropiada.
4. Qué es resistencia, y mencione al menos 2 actividades de mediana a larga duración en la que podamos mejorarla. (3 pts)
5. Qué es velocidad, y por medio de qué actividad de mediana a larga duración podemos mejorarla. (2 pts)
6. Qué es fuerza, y menciona al menos 3 actividades de mediana a larga duración puedas realizar para mejorarla. (4 pts)
7. Qué es flexibilidad, y menciona 2 ejercicios distintos para mejorarla en brazos, 2 en tronco y 2 en piernas. (7 pts)
8. Que es la frecuencia cardiaca, cuales son los rangos que debes tener en reposo y mediante actividad física moderada a vigorosa. (3 pts)
9. De acuerdo a tus respuestas anteriores, planifica un plan de acondicionamiento físico a través de estaciones, el que puedas realizar en casa con al menos 3 repeticiones, 3 veces por semana. (8pts)