



Guía de Trabajo N°10 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 5to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Marcar la alternativa correcta.
- **C. F. B.** son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad

Responder el siguiente cuestionario:

1.-¿Cuál es CFB más trabajado en el ciclismo?

- a.-velocidad
- b.-resistencia
- c.-fuerza
- d.-flexibilidad

2.-¿Cuál de estos deportes se trabaja más la flexibilidad?

- a.-natación
- b.-handbol
- c.-basquetbol
- d.-gimnasia ritmica

3.- ¿Qué capacidades físicas básicas es la que mas empeora con la edad

- a.-velocidad
- b.-resistencia
- c.-fuerza
- d.-flexibilidad

4.- ¿En cuales de estos deportes o disciplina se trabaja la resistencia?

- a.-salto de longitud
- b.-marathón
- c.-halterofilia (levantamiento de pesas)
- d.-salto de altura

5.-Nombra las cualidades físicas básicas de (CFB)