

# Guía semanal de actividades

## NIVEL 6º BASICO

### “UNIDAD HABILIDADES MOTORAS”

#### Objetivo de Aprendizaje OA8 y OA6

- Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso y frecuencia cardiaca.
- 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.

#### Actividades

1. ¿Qué es y cómo se mide la frecuencia cardiaca?

---

---

---

---

---

2. Investiga que es la zona de entrenamiento para actividades de resistencia y como se calcula.

---

---

---

---

---

3. Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.) son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La fuerza es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

La velocidad es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La resistencia es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

4. En relación a la anterior ¿Qué metas te propones para mejorar la resistencia y la fuerza?

---

---

---

---

---

---

5. De acuerdo a lo comentado en clases, menciona 5 diferencias que existen entre personas que realizan actividad física de forma constante y quienes son sedentarios.

activo físicamente

---

---

---

---

---

sedentario

---

---

---

---

---