



Actividades Educación física y salud.

4º básico - 5º básico – 6º básico

INSTRUCCIONES:

- \*Busca un lugar cómodo para trabajar.
- \*Solo necesitaras un lápiz grafito.
- \*Las siguientes actividades son para desarrollar en esta semana

**Ficha personal.**

Nombre..... Curso: .....

1.- ¿Practicas algún deporte fuera de la escuela? \_\_\_\_\_. ¿Cuál? \_\_\_\_\_.

Nombra los tres deportes que más te gusten:

a.-

b.-

c.-

2.- ¿Qué aprendiste en educación física, durante el año 2019?

.....  
.....

3.- ¿Qué actividades te gusta realizar en la clase de Educación física?

.....  
.....

4.- Ordena del 1 al 8, " Me gusta hacer Educación Física para"

- Crecer     Hacer deporte     Tener salud     Divertirme     Hacer amigos     Jugar  
 Aprender cosas nuevas     Sacar buenas notas

### 5.- Calentamiento.

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más.

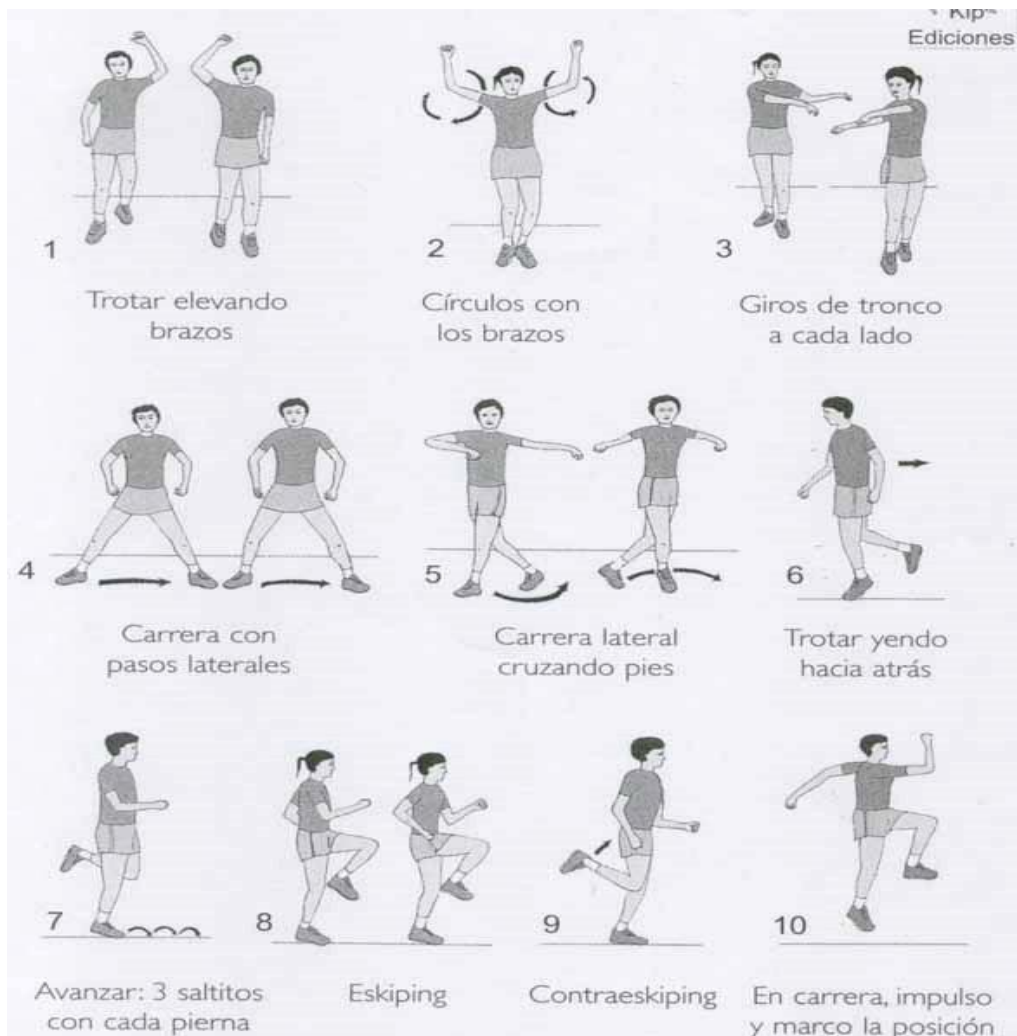
\*En un minuto, toma tus pulsaciones en estado de reposo y regístralas:

Reposo: \_\_\_\_\_ ppm

\*Realiza alguna actividad física de forma moderada a intensa durante 10 minutos, luego, en un minuto, toma tus pulsaciones y regístralas:

Activo: \_\_\_\_\_ ppm

### Ejercicios propuestos.





Profesor: Cristián Sandoval L.  
Educación física y salud.

6.- Dibújate practicando algún deporte.

\*Todas las actividades serán revisadas a la vuelta de clases.

*Con Fe, Esfuerzo y Amor*