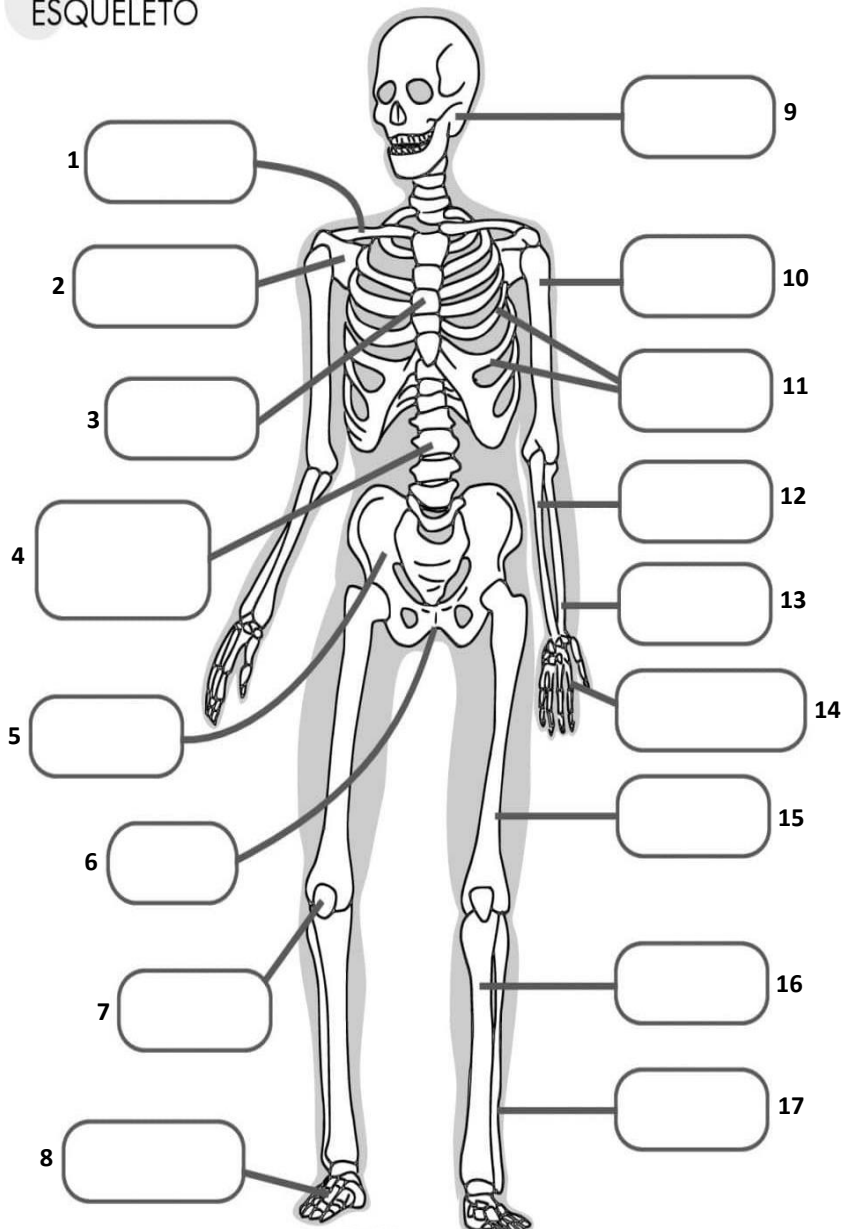
	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD				
	Profesor: Gonzalo Esteban Rubio Villacura				
	Educación Física y Salud Condición física				
Contenido a evaluar	Conocimiento del cuerpo humano. Comprensión de las cualidades físicas. Aplicación de contenidos.				
Nombre					
Curso	5to Básico	Fecha	09/04/2020	Puntaje:	Nota:

Instrucciones:

- La actividad es la realización de una guía de manera individual.
- El alumno debe realizar el trabajo en formato Word letra Arial, tamaño 11 justificado, si el alumno no tiene computador o los medios se da la opción que lo realice a mano con letra legible y enviar las fotos de su trabajo para así poder evaluarlo.
- Debe ir el número de la pregunta, la pregunta y respuesta.
- Deberán elaborar una portada donde ira el título de la actividad (contenido a evaluar), nombre del alumno, curso, fecha de entrega, nombre del profesor.
- Fecha de entrega de evaluación para el día 09 de Abril hasta las 18:00 hrs.
- Enviar el trabajo al siguiente correo grubio@cepeumayen.cl

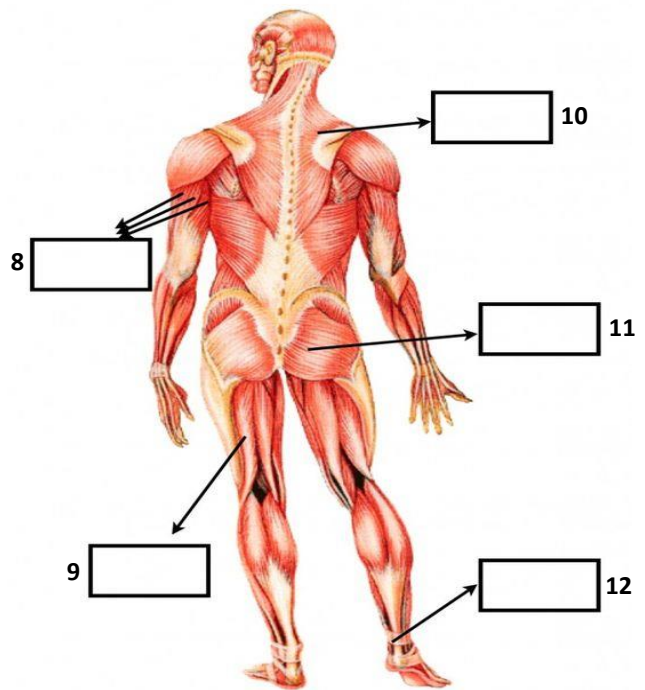
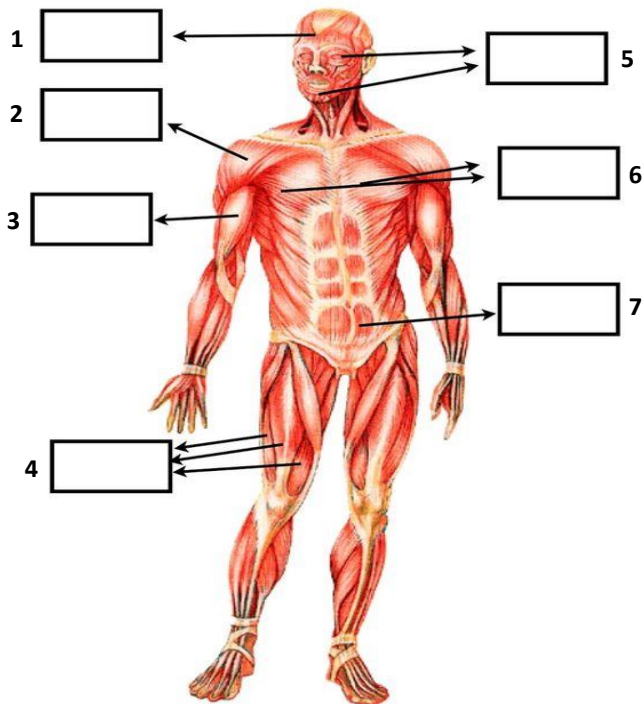
1. **Complete las siguientes imágenes según corresponda.** coloque el número que corresponda en cada espacio, de hacerlo a mano, será necesario tener el recorte de las imágenes. (1 punto c/u).

ESQUELETO



Huesos

1. Fémur.
2. Radio.
3. Columna Vertebral.
4. Húmero.
5. Clavícula.
6. Rotula.
7. Metatarsos.
8. Pubis.
9. Esternón.
10. Metacarpos.
11. Tibia.
12. Fíbula.
13. Escapula.
14. Radio.
15. Ulna.
16. Pelvis.
17. Cráneo.



Músculos:

- | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| 1.- Deltoides. | 2.- Bíceps. | 3.- Glúteo. | 4.- Orbiculares. |
| 5.- Frontal. | 6.- Triceps. | 7.- Pectorales. | 8.- Recto abdominal. |
| 9.- Cuádriceps. | 10.- Isquiotibiales. | 11.- Tendón de Aquiles. | 12.- Trapecio. |

2. Lea atentamente el siguiente texto.

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.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc.

2.1. Responda las siguientes preguntas utilizando como guía el texto y el trabajo realizado sobre las cualidades físicas básicas. (4 puntos c/u).

- Defina con sus palabras ¿Qué son las cualidades físicas básicas?
- ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas? Defina 2.
- Ejemplifica con dos deportes para cada cualidad física (nómbralos).
- ¿Como podemos desarrollar la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia?
- ¿De que dependen nuestras cualidades físicas?

3. Resuelva la siguiente sopa de letras. (1 punto por cada palabra encontrada).

D W A V I S O L P X E A Z R E U F K G S T E O X F
B C D L H S W J I Q U F G D X Y N P G L G Y Z A T
T W V S L D R L L O Y R V E L O C I D A D E D B Y
C M O V I L I D A D A R T I C U L A R C P L D N R
H F E Y N H A U X B S F U E R Z A M A X I M A Y X
D J O C A U O U F M Z W E K B R N K S H G D D Y B
I V Z C X E V E L O C I D A D D E R E A C C I O N
C O N T R A C C I O N I S O C I N E T I C A L Z B
Z D A D I L I B I X E L F D U A K D W Q H F I M L
M E V O G M H R Z S Y I O U G I S J V I V W G R D
H D D G V R N L X D C S C D M Z W E C Z Z P A A B
K V N T E Q U I L I B R I O H O G G B O I I M N O
Y A D P X A S B Q S A H G G G M M F U E R Z A A S
A I C N E T S I S E R A Z R E U F W G K C F E X A
F V O T D G D A A X B C I A P U G G M M U K O Y H
E K J V Z F B E B C P B C O S V A O W A U H V G Z
F L E X I B I L I D A D Y V S K C D D Z X V H B I

FUERZA

FLEXIBILIDAD

VELOCIDAD DE REACCION

EQUILIBRIO

VELOCIDAD

FUERZA EXPLOSIVA

CONTRACCION ISOCINETICA

AGILIDAD

FLEXIBILIDAD

FUERZA MAXIMA

MOVILIDAD ARTICULAR

FUERZA RESISTENCIA