

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°4

EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	junio 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Practica de Actividad física			CURSO	6°A
OA 6	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.				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar, ejercitar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención para luego resolver la actividad.				



Capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras.

Consideraremos 4 capacidades físicas básicas:

✓ **Flexibilidad:** capacidad de un músculo para poder ser estirado sin sufrir daños y permite movimientos amplios de las articulaciones.



✓ **Fuerza:** capacidad para mover, sostener o resistir el empuje de un cuerpo mediante un esfuerzo muscular.



✓ **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia.



✓ **Resistencia:** Capacidad para aguantar y recuperarse después de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un largo



Actividad número 1







Observa cada imagen y menciona a cuál de las cuatro capacidades físicas corresponde.



--	--	--	--

Actividad 2

Según lo revisado en clases realiza los siguientes ejercicios y marca con una **X** la casilla según tu desempeño en cada ejercicio, si es necesario pide ayuda a un adulto.

 <p>sentadillas 15 repeticiones</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	
 <p>escaladores 20 segundos</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	
 <p>estocadas alternando piernas 20 segundos</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	
 <p>Skipping o trote en el lugar 20 segundos</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	
 <p>plancha con brazos extendidos 20 segundos</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	
 <p>posición de cubito abdominal (recostado de abdomen) mantener la posición 20 segundos brazos y piernas levantadas</p>	logra con facilidad el ejercicio	logra el ejercicio con algo de dificultad	logra el ejercicio con mucha dificultad	

*Envía tus respuestas a jmartinez@caplicacion.cl

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: 30 de junio de 2021