

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 17: 21 al 25 de junio
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°2: Acciones motrices			CURSO	3° Básico (A-B)
OA 8 OA 6	✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. ✓ Condición física.				
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y capacidades físicas.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

Condición física y hábitos saludables. Recordemos

Tres formas de calentamiento:

Movimiento articular: prepara nuestras articulaciones y músculos para el trabajo principal a través de la rotación de las diferentes articulaciones de nuestro cuerpo (rotación de cuello, movimiento circular de brazos, piernas, etc.).

Ejercicios de baja intensidad: provocan el aumento de la temperatura de nuestro cuerpo con pocas repeticiones de ejercicios dirigidos a algún segmento corporal, velocidad media de ejecución (Skipping, salto de estrella, salto tijera, sentadillas, etc.)

Estiramientos: en el calentamiento preparara nuestro cuerpo para la actividad. Finalizada la sesión de trabajo nos ayudan a relajarnos.



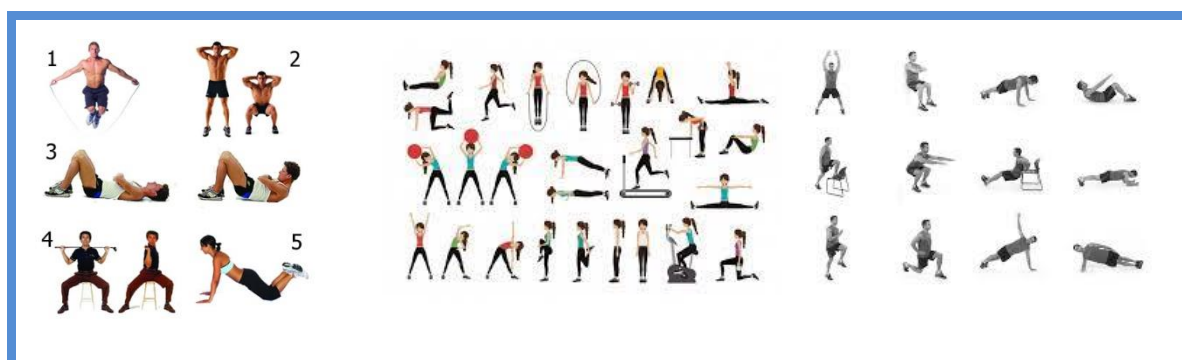
Hemos revisado las cuatro capacidades físicas:

Fuerza: capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

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

Velocidad: capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: es la capacidad que tienen nuestras articulaciones para posibilitar los movimientos.



Qué pasa con nuestro corazón cuando realizamos actividad física:

La frecuencia cardíaca: es el número de veces que el corazón se contrae en una determinada cantidad de tiempo. Este valor se expresa en *pulsaciones por minuto* y se puede medir en *las arterias periféricas*.

Frecuencia cardíaca en reposo: es la cantidad de latidos por minuto que produce tu corazón mientras descansas.

Frecuencia cardíaca máxima: es el valor más elevado de pulsaciones por minuto al que tu corazón es capaz de bombear bajo la máxima presión, luego de realizar actividad física.



Actividad N°1 Semana N°1 (21 al 25 de junio)

Con la información anterior y lo revisado en clases, diseña un circuito de trabajo para una sesión de entrenamiento, teniendo en cuenta las partes de la clase (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma), indicando cantidad de repeticiones para cada ejercicio, material necesario para la actividad.

Circuito de trabajo			
Etapas	Descripción del ejercicio	Materiales	Repeticiones

Actividad N°2 Semana N°2 (28 junio al 02 julio)

Según lo revisado en clases, registra el progreso de tu frecuencia cardiaca durante 3 días de la semana: antes y luego de repetir 1 vez tu circuito de trabajo creado anteriormente.

DÍA	FC en reposo	FC luego de la actividad

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°12 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 19: 5 al 9 de julio
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 minutos	CURSO	3° Básico (A-B)
CONTENIDO	Unidad N°2: Acciones motrices		
OA 8 OA 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. ✓ Demostrar aplicación de habilidades motrices combinadas. 		
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.		
Instrucciones Generales.	Ejecuta las actividades siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.		

Habilidades motrices y hábitos saludables. Recordemos

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc. Estas habilidades encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo. Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- ↑ Tienen que ser comunes a todas las personas.
- ↑ Que sean básicas para poder vivir.
- ↑ Ser fundamento de aprendizajes motrices

Las clasificamos en tres tipos:

Locomoción: Formas de desplazarse de un punto a otro.

Manipulación: Formas de conducir, lanzar, recibir o botear un balón o implemento.

Estabilidad: Capacidad para mantener el equilibrio en una posición.



¿Que serán son habilidades motoras combinadas?

Nuestras habilidades se van desarrollando por lo que al dominar las habilidades motoras básicas podemos comenzar a realizar las combinadas.

En las habilidades motoras combinadas podemos realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo, correr y saltar de forma continua, correr boteando un balón, pararse en un pie, recibir un balón y es posible encontrarlas en los fundamentos principales de los deportes.



Actividad N°1. Responde las siguientes preguntas

1-Nombra las 3 habilidades motoras básicas

2- ¿Cómo diferenciamos las habilidades motoras básicas de las combinadas?

3-Indica 3 ejemplos de habilidades motoras combinadas que realices en tu vida diaria.

¿Utilizamos las habilidades motoras combinadas en los deportes?



En las habilidades motoras combinadas podemos realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras, en los deportes si aplicamos las habilidades motoras combinadas, como por ejemplo en el basquetbol correr boteando el balón, en el balón mano cuando damos el salto a la portería para lanzar el balón, Gimnasia cuando en la viga nos equilibramos y caminamos, el Palín donde nos

desplazamos manipulando, entré otros ejemplos.

Actividad N°2. En esta actividad se mostrarán fotos de diversos deportes, identifica que habilidades motoras combinadas está utilizando.



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____