

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°2 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	S2 – 15 al 19 de marzo S3 – 22 al 26 de marzo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Unidad N°0: Diagnóstico			CURSO	4° Básico
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.				
Habilidades	Ejecutar y conocer las capacidades físicas (velocidad y resistencia)				
Instrucciones Generales.	Luego de repasar algunos conceptos, ubica una silla en un lugar libre de obstáculos y realiza la siguiente actividad registrando la cantidad de repeticiones obtenidas para cada una.				

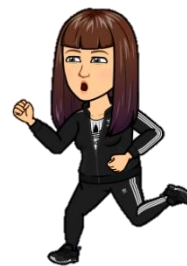
Recordemos...

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.

- ✓ **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 tiempo.

Actividad N°1. Observa cada imagen e indica a qué capacidad física corresponde cada una.

Tiempo de trabajo 45 minutos



A _____ B _____ C _____ D _____



Actividad N°2. Realiza el siguiente circuito de trabajo de velocidad y resistencia.

Ejercicios de velocidad y resistencia

Para estos ejercicios ocuparemos un palo de escoba.

Realiza la mayor cantidad de repeticiones en **30 segundos**, para cada ejercicio

Recuerda hacer una pausa entre cada ejercicio de 1 minuto.

Actividad	Repeticiones realizadas
1. Skipping en el lugar adelante y atrás	
2. Corro hacia adelante y vuelvo hacia atrás	
3. Tijeras	
4. Salto con pies juntos a cada lado del palo	
5. Salto con pies junto hacia adelante y atrás.	
6. Salto estrella	

Actividad N°3. Crea un circuito con 6 estaciones de trabajo donde practiques fuerza, velocidad y resistencia.

Tiempo de trabajo 45 minutos

Circuito de trabajo	
Actividad	Cantidad de Repeticiones
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	



¡Felicitaciones has terminado tu clase!

Dudas o consultas: srojas@caplicacion.cl / WhatsApp +569 98589001

