

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	9 de marzo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 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 (fuerza)		
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.		

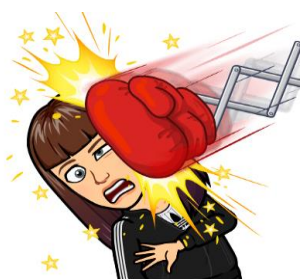
#### Recordemos...

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.

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 tiempo.

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



A) \_\_\_\_\_ B) \_\_\_\_\_ C) \_\_\_\_\_ D) \_\_\_\_\_

# FUERZA

Cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular



**Actividad N°2.** Observa el siguiente video y registra la cantidad de repeticiones que puedes realizar para cada actividad durante un minuto de trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=0BgaGTGOyE0>

Ejercicios de fuerza	
Actividad	Repeticiones realizadas
1. Subida alternando pie	
2. Subida con técnica de carrera (repetir 1 minuto cada pie)	
3. Flexiones inclinadas	
4. Saltos alternando pierna	
5. Remo inclinado	
6. Bajo escalón con un pie (repetir 1 minuto cada pie)	



*¡Felicitaciones has terminado tu clase!*

