

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 6: 5 al 9 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices.			CURSO	1° Básico
OA 1	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas				
Habilidades	Ejecutar y conocer las habilidades motrices básicas.				
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 Básicas: son los movimientos que se presentan de manera natural en las personas.



Recordemos.....
Las habilidades motrices las clasificamos en 3

“Son aquellos movimiento que nos permiten desplazarnos de un punto a otro»

“Son aquellos movimientos en donde la acción principal es el manejo de un objeto”

“Capacidad del cuerpo humano de asumir y sostener una postura”



LOCOMOTORA



MANIPULACIÓN



ESTABILIDAD



Circuito de trabajo: realiza el circuito bajo la supervisión de un adulto.

Actividad. Ejecuta el siguiente circuito con 6 estaciones de trabajo: desplazamientos, estabilidad y manipulación.

Repetir el circuito 3 veces.



Recuerda realizar un calentamiento antes de la actividad

Circuito de trabajo	
Actividad	Repeticiones
1. Desplazamiento lateral	30 segundos
2. Saltos a pies juntos	30 segundos
3. Caminar sobre el palo de la escoba	30 segundos
4. Trotar cada 5 segundos mantenerse en un pie por 3 segundos	30 segundos
5. Lanzar los calcetines con la mano a la pared	30 segundos
6. Lanzar los calcetines con el pie a la pared	30 segundos



¡¡Clase terminada!!



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 7: 12 al 16 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices.			CURSO	1° Básico
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › realizar un calentamiento; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión.				
Habilidades	Ejecutar y conocer los tipos de calentamiento.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta los diferentes tipos de calentamiento siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

Recordemos... Antes de comenzar cualquier actividad física debemos realizar un calentamiento para preparar nuestro organismo para un mayor esfuerzo físico y evitar lesiones.

En nuestras clases revisaremos tres formas de realizar un calentamiento.

1. Movimiento articular: prepara nuestras articulaciones y músculos para el trabajo principal.



Repetir cada ejercicio 10 veces.



2. Ejercicios de baja intensidad:
















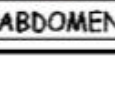
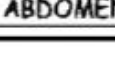



provocan el aumento de la temperatura de nuestro cuerpo.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Debes repetir cada uno durante 20 segundos.

3. Estiramientos:

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

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA
				

Debes mantener cada posición por 10 segundos.



¡¡Clase terminada!!



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

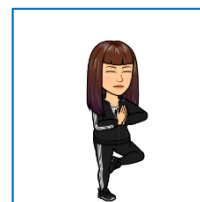
FICHA DE TRABAJO N°5 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 8: 19 al 23 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	1° Básico
OA 11 OA 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportamiento seguro ✓ Habilidades motrices 				
Habilidades	Ejecutar y conocer las partes de una clase				
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.				

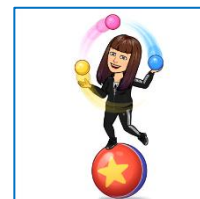


Actividad N°1 Une con una línea la imagen que corresponde a la habilidad motriz.

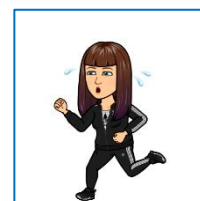
Locomoción



Manipulación



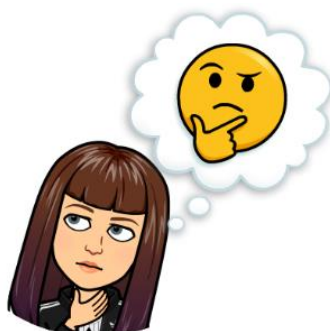
Estabilidad



“Etapas de una sesión de clases”

Toda sesión tiene planteado un objetivo, además posee una estructura definida. Se divide en 3 grandes etapas: Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la calma.

1. CALENTAMIENTO



- ¿Para qué sirve?
- ¿Qué ejercicios puedo realizar?

2. PARTE PRICIPAL



¿Qué se desarrolla en la parte principal?

3. VUELTA A LA CALMA



¿Cuál es su importancia?

Respuestas...

1. El calentamiento:
 - ✓ Prepara el organismo y la mente para desarrollar la parte principal de la clase.
 - ✓ Movimiento articular, ejercicios de baja intensidad, estiramientos.
2. Parte principal:

Se desarrolla el objetivo y contenido de la clase.
3. Vuelta a la calma:

Por que bajamos las pulsaciones y volvemos al reposo.



¡¡Clase terminada!!

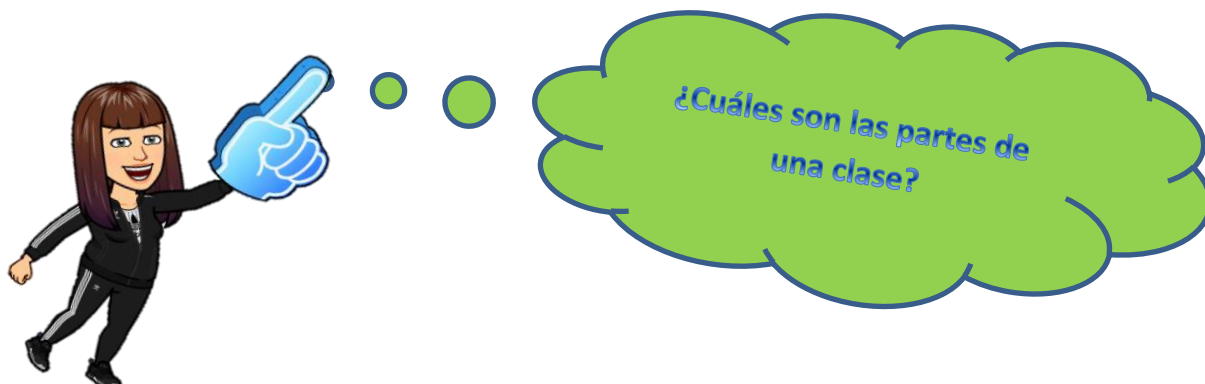


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

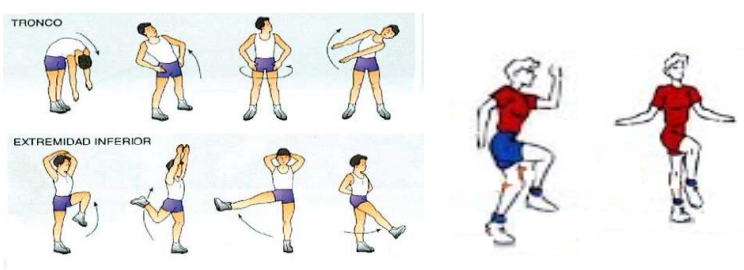
FICHA DE TRABAJO N°6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD


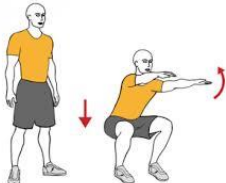






NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 9: 26 al 30 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	1° Básico
OA 11 OA 6	✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física				
Habilidades	Ejecutar y conocer las capacidades físicas.				
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.				

Actividad N°1 Responde la siguiente pregunta.



Actividad N°2 Ejecuta el siguiente circuito de actividades físicas

Circuito Condición física			
Objetivo: desarrollar la fuerza y resistencia muscular			
Etapas	Descripción del ejercicio	Materiales	Tiempo
Calentamiento	 <p>1. Movimiento articular 2. Saltar la cuerda 3. Skipping</p>	Propio cuerpo	15 veces cada uno.

Parte Principal			Propio cuerpo	10 segundos cada posición
				
				
Vuelta a la calma			Propio cuerpo	10 segundos cada posición
				



¡¡Clase terminada!!

