

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	S1 – 8 al 12 de marzo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°0: Diagnóstico			CURSO	3° 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.				

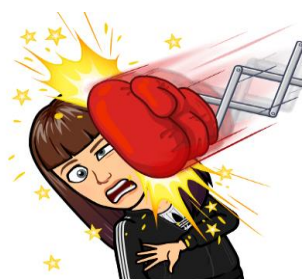
Recordemos...

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!

