

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO  
FICHA DE TRABAJO N°5  
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	agosto 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Practica de Actividad física			CURSO	4°A
OA 1	Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.				
OA 11	Seguridad, juego limpio y liderazgo Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar, ejercitar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención para luego resolver la actividad.				



El siguiente material se realizó con el objetivo de que se repasen los conceptos básicos del OA11 y para que posteriormente se apliquen en un circuito.

### **¿Qué es la Actividad física?**

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

### **¿Qué es el Calentamiento?**

Son ejercicios de músculos y articulaciones con el fin de preparar nuestro cuerpo para un mayor esfuerzo físico y así prevenir alguna lesión. De forma ordenada y secuencial (desde la cabeza a los pies o de pies a cabeza).

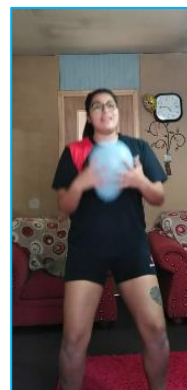
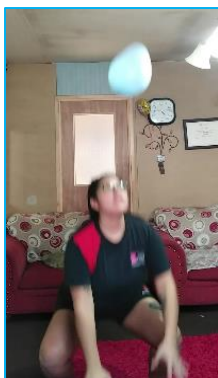
Algunas formas de calentamiento:

- Movimiento articular
- Estiramientos o elongaciones
- Ejercicios de baja intensidad

***Esta vez realizaremos 4 estaciones de trabajo utilizando elementos que tenemos en nuestras casas y así se darán cuenta que con cualquier cosa que se nos venga a la cabeza podemos hacer actividad física de manera más divertida y original***

## 1. Estación “Que no toque el suelo”:

Para esta estación utilizaremos un globo y la idea es que puedas moverte por todo el espacio tirando el globo hacia arriba y tú debes lograr tocar el suelo y luego volver a tomar el globo sin que este toque el suelo.



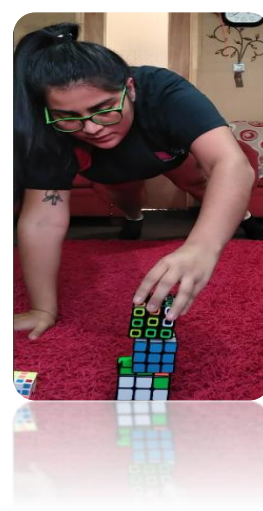
## 2. Estación “El suelo es lava”:

Seguiremos con el globo, pero la variante es que debes moverte de un lugar a otro tirando el globo hacia arriba y lograr atraparlo sin que toque el suelo. Esto lo repetirás 10 veces por lado.



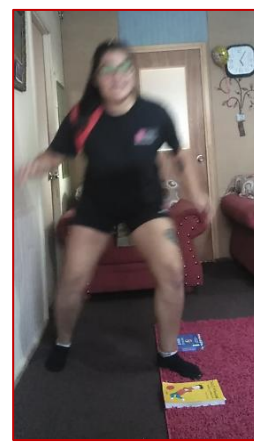
### 3. Estación “Jugando a la torre”

En esta estación deberán tener 4 objetos no muy grandes y ojalá de igual tamaño, por ejemplo; confort, cubos Rubik, libros, etc. En posición de cuadrupedia se ubicarán enfrente de sus cuatro objetos posicionados en forma de torre y deberán construir dos torres y luego volver a la torre principal sin dejar de estar en posición de cuadrupedia o plancha. Esto lo repetirán 3 veces descansando 20 segundos después de completar cada secuencia.



### 4. Estación “Saltando obstáculos”:

Para realizar esta estación deberán tener 3 libros y ubicarlos separados en una hilera en el piso para que luego pasen saltando entre ellos 3 veces, luego deberán realizar zigzag entre los espacios de los libros; primero por el lado izquierdo y luego por el derecho. Para finalizar esta estación deberán saltar sobre los libros en un pie manteniendo equilibrio y al llegar al final terminar con una semi sentadilla.



\*Envía tus respuestas a [jmartinez@caplicacion.cl](mailto:jmartinez@caplicacion.cl)

\*No olvides colocar tu nombre.

\*Plazo máximo de entrega: 30 de agosto de 2021