

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

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	agosto 2021
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	
<b>CONTENIDO</b>	Practica de Actividad física			<b>CURSO</b>	6°A
<b>OA 1</b>  <b>OA 9</b>	<p>Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas</p> <p>Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase.</p>				
<b>Habilidades</b>	Conocer, comprender, aplicar, ejercitar				
<b>Instrucciones Generales.</b>	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).

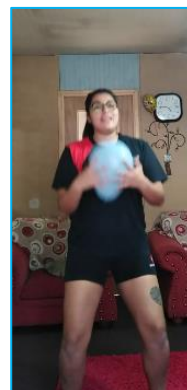
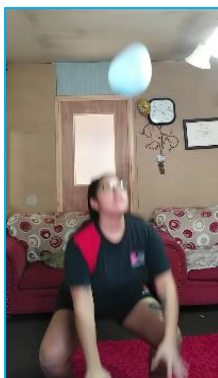
Algunas formas de calentamiento:

- 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.



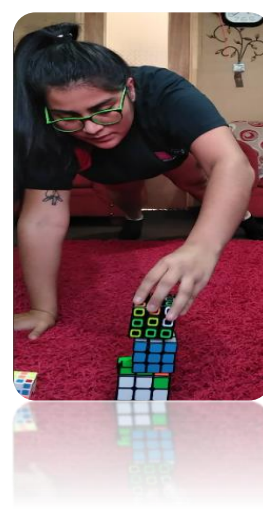
## 2. Estación “El suelo es lava”:

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.



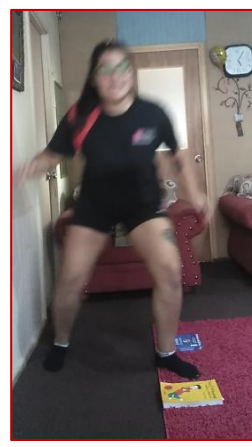
### 3. Estación “Jugando a la torre”

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