

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 10: 3 al 7 de mayo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	4° Básico (A-B)
OA 11	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física 				
OA 6					
Habilidades	Ejecutar y conocer la capacidad física de fuerza				
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.				

Condición física y hábitos saludables. Recordemos



LA FUERZA

La fuerza, entendida como una 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. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

La fuerza se puede clasificar en 3 tipos.

Fuerza máxima: Es la Fuerza más alta que puede efectuar el sistema neuromuscular en una contracción del musculo.

- Alta resistencia
- Duración del movimiento mínimo
- Baja velocidad



Fuerza explosiva: Es la cualidad que permite a un músculo o grupo muscular producir un trabajo físico de forma explosiva.



- Resistencia media- alta
- Velocidad alta- máxima
- Poca duración

Fuerza resistencia: Es la capacidad de aguante de un determinado grupo muscular cuando se realiza un esfuerzo constante y largo de fuerza.

- Resistencia media
- Velocidad media alta
- Larga duración



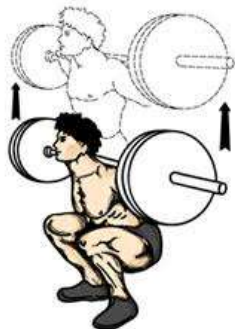

Actividad N°1 Responde ahora las preguntas del comienzo de la guía.

1. ¿Qué es la fuerza?

2. ¿Qué tipos de fuerza revisamos?

3. ¿Qué ejercicios de fuerza recuerdas? Nombra 5






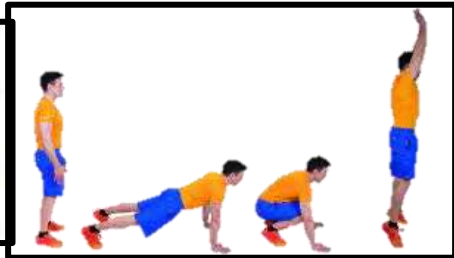



























Actividad N°2 Completa el cuadro con el tipo de fuerza que muestra la imagen y su característica

N°	EJERCICIO DE FUERZA	TIPO DE FUERZA
1		<p>Tipo de fuerza: <i>Fuerza máxima</i></p> <p>Características Resistencia: <i>alta</i> Velocidad: <i>baja</i> Duración: <i>corta</i></p>
2		<p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características Resistencia: Velocidad: Duración:</p>

3		<p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características</p> <p>Resistencia:</p> <p>Velocidad:</p> <p>Duración:</p>
4		<p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características</p> <p>Resistencia:</p> <p>Velocidad:</p> <p>Duración:</p>
5		<p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características</p> <p>Resistencia:</p> <p>Velocidad:</p> <p>Duración:</p>
6		<p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características</p> <p>Resistencia:</p> <p>Velocidad:</p> <p>Duración:</p>

Actividad N°3 Ejecuta el siguiente circuito de fuerza

Objetivo: desarrollar la fuerza y resistencia muscular			
Etapas	Descripción del ejercicio	Materiales	Tiempo
Calentamiento	<p>Movimiento articular</p>	Propio cuerpo	10 veces cada uno.

Parte Principal	 1. Jumping Jacks	 2. Squat	Propio cuerpo	15 repeticiones cada ejercicio																					
	 3. Escaladores	 4. Flexiones en pica																							
	 5 Plancha	 6. Burpees																							
Vuelta a la calma	<table border="1"><tr><td>ABDUCTORES</td><td>ABDUCTORES</td><td>ABDUCTORES</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CUADRICEPS</td><td>PIERNA</td><td>ISQUIOTIBIAL, GLÚTEO</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>PIERNA, ESQUIOTIBIAL</td><td>PIERNA, RECTO ANT</td><td>CUADRICEPS</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ESPALDA</td><td>ESPALDA</td><td>ESPALDA</td></tr></table>		ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES				CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLÚTEO				PIERNA, ESQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS				ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	Propio cuerpo	10 segundos cada posición
ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES																							
																									
CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLÚTEO																							
																									
PIERNA, ESQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS																							
																									
ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA																							

¡¡Clase terminada!!



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°8 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 11: 10 al 14 de mayo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	4° Básico (A-B)
OA 11 OA 6	✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física				
Habilidades	Ejecutar y conocer ejercicios de velocidad				
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.				

Condición física y hábitos saludables. Recordemos

Revisamos tres tipos de fuerza

Fuerza máxima: la fuerza mayor que puede ejercer un grupo de músculos

Fuerza explosiva: se caracteriza por la realización del máximo grado de fuerza posible en el mínimo tiempo posible

Fuerza de resistencia: la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo determinado.



LA VELOCIDAD

¿Qué es la velocidad?
Es la capacidad física que nos permite
llevar a cabo acciones motrices en el
menor tiempo posible.



La velocidad en educación física se puede manifestar de diferentes modos:



1. Velocidad de desplazamiento. Es la distancia recorrida en un tiempo determinado. Por ejemplo, recorrer 50 metros.

2. Velocidad de reacción. Reaccionar al menor tiempo posible a un estímulo. Por ejemplo, el sonido de un silbato para realizar una salida.



3. Velocidad gestual. Aquella que implica realizar un movimiento concreto de forma aislada. Por ejemplo, un golpeo de raqueta en tenis.

Actividad N°1 Escribe 3 ejercicios para cada tipo de velocidad

4. Velocidad de desplazamiento

-
-
-

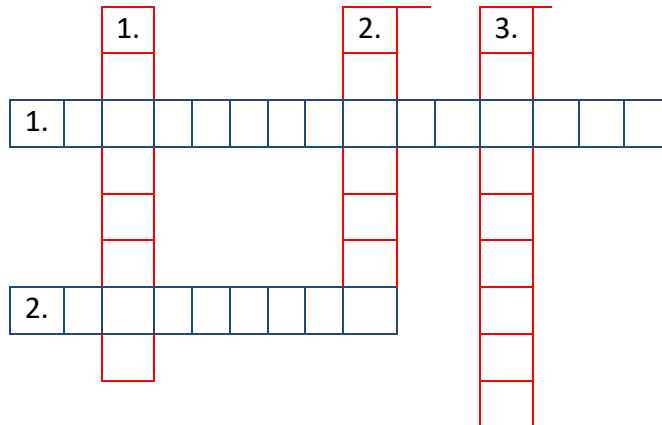
5. Velocidad de reacción

-
-
-

6. Velocidad gestual

-
-
-

Actividad N°2 Encuentra las palabras relacionadas a velocidad



Horizontal →

1. Tipo de velocidad en que se recorre una distancia en u tiempo determinado
2. Ejercicios de velocidad de desplazamiento

Vertical ↓

1. De velocidad en que se realiza un movimiento concreto
2. Ejercicios de velocidad gestual
3. Ejercicios de velocidad donde reaccionan a un estímulo

Actividad N°3 Observa el video y realiza los ejercicios de velocidad

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZRfq7SKW2w> Puedes reemplazar los conos por cualquier objeto, rollos de papel higiénico, tarros de café o botellas plásticas.



¡¡Clase terminada!!

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°9 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

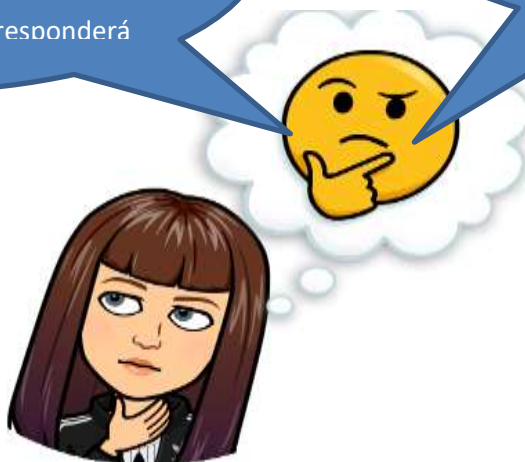
NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 12: 17 al 20 de mayo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 minutos		
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices	CURSO	4° Básico (A-B)
OA 11	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física 		
OA 6			
Habilidades	Ejecutar y conocer ejercicios de flexibilidad		
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.		

Condición física y hábitos saludables. Recordemos

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

¿A qué capacidad física corresponderá

¿Recuerdas los 3 tipos de velocidad que revisamos?.



LA FLEXIBILIDAD

¿Qué es flexibilidad?

La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestras articulaciones para posibilitar los movimiento.



Sabías

que...

Hasta los 10 años el nivel de flexibilidad es bastante alto, al comienzo de la pubertad el crecimiento de tus huesos y músculos limitan la evolución de la flexibilidad.

La flexibilidad la vemos en 2 etapas importantes en una sección de actividad física, en el calentamiento y vuelta a la calma, esta capacidad física cuando es bien trabajada nos ayuda a prevenir el riesgo de lesiones, aumenta la movilidad de tus articulaciones y alivia los dolores musculares.

Dentro de la flexibilidad encontramos 2 conceptos importantes:



Movilidad articular: Es la capacidad de poder generar movimientos amplios, realizando una serie de movimientos.

Elongaciones: Es la capacidad del músculo de estirarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse para recuperar su forma



Actividad N°1 Encuentra los conceptos asociados a flexibilidad

M	U	S	C	A	F	Í	S	I	C	A	F	I
N	C	A	M	U	S	C	U	L	O	C	I	O
Ó	M	O	P	A	C	A	P	A	L	O	C	I
I	C	O	A	R	T	I	C	A	D	A	S	N
C	L	P	V	T	O	M	O	V	P	A	O	U
A	A	R	T	I	C	U	L	A	C	I	Ó	N
G	R	U	S	C	L	S	T	R	I	O	D	E
N	E	R	V	U	O	I	O	C	U	L	A	R
O	S	O	A	L	D	E	D	O	D	E	L	P
L	P	O	T	A	L	O	T	A	D	E	L	A
E	S	T	D	R	T	E	M	U	D	O	P	A

Conceptos:

- Musculo
- Física
- Capacidad
- Articular
- Movilidad
- Elongación
- Articulación

Actividad N°2 Responde las siguientes preguntas

1- ¿Qué es la flexibilidad?

2- ¿Dónde la podemos aplicar en la vida cotidiana?

3- ¿Qué elongaciones recuerdas de nuestras clases prácticas u observadas en las guías de educación física?

Actividad N°3 Observa el video y realiza los ejercicios de flexibilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=-VsChvkXdvo>

¡¡Clase terminada!!



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°10 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 13: 24 al 27 de mayo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 minutos		
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices	CURSO	4° Básico (A-B)
OA 8 OA 6	✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. ✓ Aptitud y condición física		
Habilidades	Conocer la frecuencia cardiaca y 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.		

Condición física y hábitos saludables. Recordemos

Recordemos. Encontraras 4 imágenes de capacidades físicas. Completa con el nombre de la capacidad física según corresponda.



Actividad N°1 Escribe a qué capacidad física corresponde cada imagen.



1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

Actividad N°2 Encuentra los términos asociados a las capacidades físicas.

SOPA DE LETRAS CAPACIDADES FÍSICAS

I	D	Ñ	A	O	R	I	E	N	T	A	C	I	O	N
I	D	I	O	N	D	R	I	Z	P	C	A	C	I	A
F	E	I	F	S	T	A	O	R	O	I	V	N	E	D
E	L	I	O	E	A	I	X	E	Q	C	O	E	C	A
R	C	E	E	R	R	R	C	T	T	I	S	D	O	P
E	D	S	X	Q	I	E	E	I	C	C	T	D	R	T
S	F	T	V	I	U	E	N	A	P	E	I	E	R	A
I	U	R	M	E	B	I	N	C	C	A	E	A	E	C
S	E	O	N	A	L	I	L	T	I	C	C	A	R	I
T	R	T	O	R	D	O	L	I	A	A	I	I	D	O
E	Z	A	A	R	A	O	C	I	B	C	C	O	O	N
N	A	R	O	U	M	I	O	I	D	R	I	I	N	N
C	U	O	P	T	A	S	C	P	D	A	I	O	O	E
I	C	D	I	V	L	I	C	A	T	A	D	O	N	N
A	D	R	L	Q	P	R	A	P	C	T	D	A	X	E

Palabras a encontrar:

VELOCIDAD
FUERZA
RESISTENCIA
FLEXIBILIDAD
COORDINACION

ORIENTACION
REACCION
ANTICIPACION
RITMO
ORIENTACION

ADAPTACION
EQUILIBRIO
DIFERENCIACION
CORRER
TROTAR

FRECUENCIA CARDIACA

La *frecuencia cardíaca* es el número de veces que el corazón se contrae en una determinada cantidad de tiempo. Este valor se expresa en *pulsaciones por minuto* y se puede medir en *las arterias periféricas*. Para medir las pulsaciones, se puede tomar el pulso en las *muñecas o el cuello*.

Pulsaciones "normales" en reposo	
EDAD	LATIDOS POR MINUTO
Recién nacidos a 1 mes	70 a 190
Bebés de 1 a 11 meses	80 a 160
Niños de 1 a 2 años	80 a 130
Niños de 3 a 4 años	80 a 120
Niños de 5 a 6 años	75 a 115
Niños de 7 a 9 años	70 a 110
Niños de 10 o más	60 a 100

Cuando la frecuencia cardíaca en reposo está continuamente por encima o por debajo de los valores normales puede ser indicio de un problema de salud (taquicardia o bradicardia, respectivamente) y hay que acudir a un médico.

¿Cómo calcular nuestra frecuencia cardíaca máxima?




Existe una fórmula "casera" para calcular nuestra frecuencia cardíaca máxima. Para calcularla tan solo hay que restar la edad del sujeto a 220.

$$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{la edad del sujeto}$$

Frecuencia cardíaca máxima	
EDAD	LATIDOS POR MINUTO
20 años	200
30 años	190
40 años	180
50 años	170
60 años	160
70 años	150

Actividad N°3 Registra tu frecuencia cardiaca antes de iniciar el circuito de trabajo y vuelve a registrarla luego de terminar una ronda de ejercicios, luego repite la parte principal y vuelve a registrar tu frecuencia cardiaca.

Registro Frecuencia cardiaca			
DÍA	FC EN REPOSO	FC LUEGO 1° RONDA	FC LUEGO 2° RONDA
LUNES			
MIÉRCOLES			
VIERNES			

Circuito de fuerza y resistencia muscular			
Etapa		Descripción del ejercicio	Repeticiones
Calentamiento			15
Parte Principal			20
Vuelta a la calma			15

¡¡Clase terminada!!

