

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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



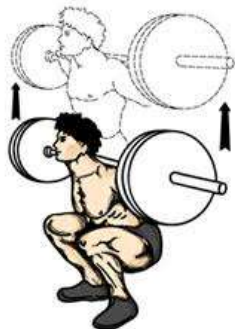

Actividad N°1 Responde ahora las preguntas del comienzo de la guía.





1. ¿Qué es la fuerza?

2. ¿Qué tipos de fuerza revisamos?


3. ¿Qué ejercicios de fuerza recuerdas? Nombra 5






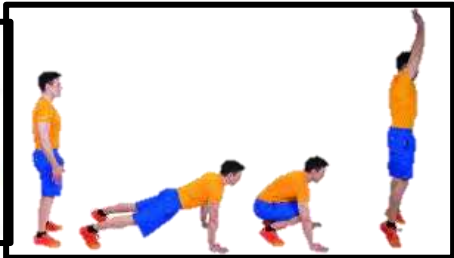



























Actividad N°2 Completa el cuadro con el tipo de fuerza que muestra la imagen y su característica

| N° | EJERCICIO DE FUERZA   | TIPO DE FUERZA  |
|----|---|---|
| 1  |  | <p>Tipo de fuerza:<br/><i>Fuerza máxima</i></p> <p>Características<br/>Resistencia: <i>alta</i><br/>Velocidad: <i>baja</i><br/>Duración: <i>corta</i></p> |
| 2  |  | <p>Tipo de fuerza:</p> <p>Características<br/>Resistencia:<br/>Velocidad:<br/>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   |   |    | Propio cuerpo | 15 repeticiones cada ejercicio |            |   |   |   |            |        |                      |   |   |  |                      |                   |            |   |   |   |         |         |         |               |                           |
|   | 1. Jumping Jacks   | 2. Squat   |               |                                |            |   |   |   |            |        |                      |   |   |  |                      |                   |            |   |   |   |         |         |         |               |                           |
|   |   |    |               |                                |            |   |   |   |            |        |                      |   |   |  |                      |                   |            |   |   |   |         |         |         |               |                           |
|   | 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

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

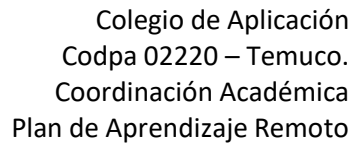
-  
-  
-

5. Velocidad de reacción

-  
-  
-

6. Velocidad gestual

-  
-  
-





## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°9 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

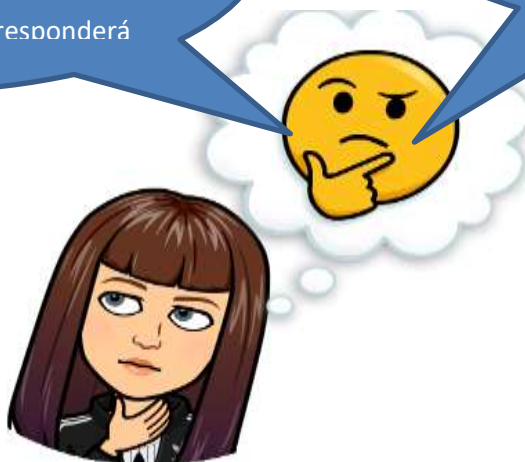
|                                 |  |                   |                                       |
|---------------------------------|--|-------------------|---------------------------------------|
| <b>NOMBRE ALUMNO/A</b>          |  | <b>FECHA</b>      | <b>Semana 12:</b><br>17 al 20 de mayo |
| <b>MODALIDAD</b>                | Asincrónico  | <b>EVALUACIÓN</b> | Formativa                             |
| <b>TIEMPO</b>                   | 45 minutos   | <b>CURSO</b>      | 4° Básico (A-B)                       |
| <b>CONTENIDO</b>                | Unidad N°1: Habilidades motrices   |                   |                                       |
| <b>OA 11</b>                    | ✓ Comportamiento seguro  |                   |                                       |
| <b>OA 6</b>                     | ✓ Aptitud y condición física   |                   |                                       |
| <b>Habilidades</b>              | Ejecutar y conocer ejercicios de flexibilidad  |                   |                                       |
| <b>Instrucciones Generales.</b> | 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

|                                 |   |                   |                                       |
|---------------------------------|---|-------------------|---------------------------------------|
| <b>NOMBRE ALUMNO/A</b>          |   | <b>FECHA</b>      | <b>Semana 13:</b><br>24 al 27 de mayo |
| <b>MODALIDAD</b>                | Asincrónico   | <b>EVALUACIÓN</b> | Formativa                             |
| <b>TIEMPO</b>                   | 45 minutos  |                   |                                       |
| <b>CONTENIDO</b>                | Unidad N°1: Habilidades motrices  | <b>CURSO</b>      | 4° Básico (A-B)                       |
| <b>OA 8</b><br><b>OA 6</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</li> <li>✓ Aptitud y condición física</li> </ul> |                   |                                       |
| <b>Habilidades</b>              | Conocer la frecuencia cardiaca y las capacidades físicas  |                   |                                       |
| <b>Instrucciones Generales.</b> | 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!!**

