

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	1° Básico (A-B)
OA 11 OA 6	✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física				
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, 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.


































Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios corresponde a trabajo de fuerza o no.

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO
			
			
			

Actividad N°2 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><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, GLUTEO</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><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES				CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO				PIERNA, ESQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS				ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA				Propio cuerpo	10 segundos cada posición
ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES																										
																												
CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO																										
																												
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	1° 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 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

La fuerza, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión



LA VELOCIDAD

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



Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios corresponde a trabajo de velocidad o no.

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO
			
 			
			

Actividad N°2 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	1° 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

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









LA FLEXIBILIDAD



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

La flexibilidad la vemos en 2 etapas de una clase de educación física, en el calentamiento y vuelta a la calma.

Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios corresponde a trabajo de flexibilidad o no.

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO
			
			
			

Actividad N°2 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	1° 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 Une la imagen con la capacidad física que corresponde.

Velocidad



Fuerza



Resistencia



Flexibilidad



Actividad N°2 ¿Qué cambios ocurren en nuestro organismo al practicar ejercicio.

¡¡Clase terminada!!

