

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO  
FICHA DE TRABAJO N°3  
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Mayo 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Practica de Actividad física			CURSO	6°B
OA 6	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar, ejercitar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención para luego resolver la actividad.				



## Actividad Física

Según la organización mundial de la salud (OMS) Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Intensidad ¿moderada o vigorosa?

**INTENSIDAD**

Se define como el grado de exigencia de alguna actividad, es decir, cuanto es mi agotamiento al realizarla.

Se refiere a la actividad física que nos genera un cansancio moderado y que altera de manera perceptible mi pulso logrando que este se acelere, aunque no con tanta energía.

**INTENSIDAD  
MODERADA**



Caminar



Bailar

## INTENSIDAD VIGOROSA

Se refiere a la actividad física que nos genera una fatiga apenas comenzamos a realizarla, también se reconoce por las pulsaciones elevadas.



Jugar fútbol



Correr

### ¡Recordar!

No importa la intensidad en la que realices la actividad Física, ya sea moderada o vigorosa, lo importante es que recuerdes los beneficios que nos brinda realizar actividad Física.

- ✓ Mejora nuestra salud
- ✓ Mejora nuestra coordinación
- ✓ Aumenta nuestro ánimo

### ACTIVIDAD

Identifica en el siguiente listado de actividades y escribe si corresponde a actividad física moderada o a actividad física vigorosa.

Actividad	Tipo de intensidad (moderada o vigorosa)
correr	
trotar	
andar en bicicleta por una calle plana	
caminar en subida	
saltar la cuerda durante 5 minutos	
subir un cerro en bicicleta	
caminar	
bailar	
nadar	
jugar basquetbol	
jugar a la tiña	
tregar un árbol	
picar leña	
cortar el pasto	
cargar las bolsas del supermercado	

\*Envía tus respuestas a [jmartinez@caplicacion.cl](mailto:jmartinez@caplicacion.cl)  
\*No olvides colocar tu nombre.  
\*Plazo máximo de entrega: 30 de mayo de 2021