

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°A
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

*No olvides colocar tu nombre.

*Plazo máximo de entrega: 30 de mayo de 2021