

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	3° 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, 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.

		
<p>Fuerza máxima: Es la Fuerza más alta que se puede efectuar.</p>	<p>Fuerza explosiva: Es un trabajo físico de forma explosiva.</p>	<p>Fuerza resistencia: Es la capacidad de aguante un esfuerzo.</p>




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 3

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

EJERCICIO			
TIPO DE FUERZA			

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	<div>  <p>1. Jumping Jacks</p> </div> <div>  <p>2. Squat</p> </div>	Propio cuerpo	15 repeticiones cada ejercicio

																										
	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, GLÚTEO</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>PIERNA, ESQUIOTIBIAL</td><td>PIERNA, RÉCTO 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, RÉCTO ANT	CUADRICEPS				ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA	Propio cuerpo	10 segundos cada posición
	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES																							
																										
	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLÚTEO																							
																										
PIERNA, ESQUIOTIBIAL	PIERNA, RÉCTO 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	3° 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. Recorren en el menor tiempo una distancia. 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 rápido y preciso. Por ejemplo, un golpeo de raqueta en tenis.

Actividad N°1 Escribe 2 ejercicios para cada tipo de velocidad

Velocidad de desplazamiento

-
-

Velocidad de reacción

-
-

Velocidad gestual

-
-

Actividad N°2 Encuentra los términos relacionados a velocidad

C	A	E	A	I	C	N	A	T	S	I	D	V	E	
A	R	U	I	D	O	D	E	D	I	P	D	O	N	Desplazamiento
D	E	S	P	L	A	Z	A	M	I	E	N	T	O	Gestual
I	R	G	E	S	T	D	I	A	R	E	N	C	I	Reacción
S	R	E	S	T	I	M	A	R	A	S	A	A	C	Velocidad
T	A	C	A	C	A	R	R	E	P	T	L	Z	C	Carrera
A	C	D	O	L	O	R	T	S	I	D	P	O	A	Rápido
N	A	L	T	O	A	S	E	P	D	I	S	L	E	Estímulo
T	E	Z	D	I	A	E	J	E	O	M	E	E	R	Distancia
V	E	L	G	E	S	T	U	A	L	U	D	V	E	
C	A	R	A	O	L	U	M	I	T	S	E	V	D	

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	3° 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

Capacidad física de llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Ésta definición corresponde a velocidad

Revisamos 3 tipos de velocidad:

Desplazamiento, reacción y gestual



LA FLEXIBILIDAD

¿Qué es flexibilidad?

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



Sabías que...

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

Dentro de la flexibilidad encontramos 2 conceptos importantes:



Movilidad articular: Es la capacidad de realizar movimientos amplios.

Elongaciones: Es la capacidad del músculo de estirarse sin sufrir daños estructurales.



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	3° 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 cardiaca* es el número de veces que el corazón se contrae durante un tiempo. Este valor se expresa en *pulsaciones por minuto*.

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

¿Cómo calcular nuestra frecuencia cardíaca máxima?

Para calcularla solo hay que restar a 220 la edad del sujeto.

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

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			
MIERCOLES			
VIERNES			

¡¡Clase terminada!!

