

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°11 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 17: 21 al 25 de junio
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 minutos		
CONTENIDO	Unidad N°2: Acciones 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. ✓ Condición física.		
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y 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

Tres formas de calentamiento:

Movimiento articular: prepara nuestras articulaciones y músculos para el trabajo principal a través de la rotación de las diferentes articulaciones de nuestro cuerpo (rotación de cuello, movimiento circular de brazos, piernas, etc.).

Ejercicios de baja intensidad: provocan el aumento de la temperatura de nuestro cuerpo con pocas repeticiones de ejercicios dirigidos a algún segmento corporal, velocidad media de ejecución (Skipping, salto de estrella, salto tijera, sentadillas, etc.)

Estiramientos: en el calentamiento preparara nuestro cuerpo para la actividad. Finalizada la sesión de trabajo nos ayudan a relajarnos.



Hemos revisado las cuatro capacidades físicas:

Fuerza: capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

Resistencia: Capacidad para aguantar y recuperarse después de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un

Velocidad: capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Flexibilidad: es la capacidad que tienen nuestras articulaciones para posibilitar los movimientos.



Qué cambios ocurren en nuestro organismo al realizar ejercicio:



Nuestro corazón: late más rápido para bombear sangre a nuestros músculos.

Nuestro cuerpo: sube la temperatura, nos ponemos rojos y comenzamos a sudar.



Actividad N°1 Semana N°1 (21 al 25 de junio)

Observa el video y realiza el circuito de trabajo.

https://www.youtube.com/watch?v=6sBj0U_8Ub8

Actividad N°2 Semana N°2 (28 junio al 02 julio)

Observa el video y realiza el circuito de trabajo.

<https://www.youtube.com/watch?v=xTmS8VXuJy4>

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°12 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 19: 5 al 9 de julio	
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO 45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°2: Acciones motrices		CURSO	1° Básico (A-B)
OA 8 OA 1	✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. ✓ Demostrar aplicación de habilidades motrices combinadas.			
Habilidades	Reconocer la frecuencia cardiaca y habilidades motrices combinadas.			
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.			

Habilidades motrices y hábitos saludables. Recordemos

Las habilidades motoras básicas son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc. Estas habilidades encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las clasificamos en tres tipos:

Locomoción: Formas de desplazarse de un punto a otro.

Manipulación: Formas de conducir, lanzar, recibir o botear un balón o implemento.

Estabilidad: Capacidad para mantener el equilibrio en una posición.



Actividad N°1. Responde las siguientes preguntas

1-Nombra las 3 habilidades motoras básicas

2- Nombra 1 ejemplo para cada actividad

3-Indica 3 ejemplos de habilidades motoras que realices en tu vida diaria.

Actividad N°2. En esta actividad se mostrarán fotos de diversos deportes, identifica que habilidades motoras se están utilizando.



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____



1- _____

2- _____