

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°3 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A		FECHA	Semana 6: 5 al 9 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa
TIEMPO	45 minutos		
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices.	CURSO	4° Básico
OA 6	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios.		
Habilidades	Ejecutar y conocer 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.		

**Capacidades físicas:** son los factores que determinan la condición física de cada persona.



Recordemos.....  
Las capacidades físicas las clasificamos en 4

“Capacidad para mover, sostener o resistir el empuje de un cuerpo mediante un esfuerzo muscular»



**VELOCIDAD**

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



**FLEXIBILIDAD**



**FUERZA**

«Capacidad de realizar acciones motoras en el mínimo tiempo posible y con el mayor rendimiento o eficacia»



**RESISTENCIA**

“Capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de





## Actividad N°1: Sopa de letras.

Encuentra y encierra los siguientes términos asociados a la asignatura.

CORRER

FUERZA

RESISTENCIA VELOCIDAD

FLEXIBILIDAD

CAPACIDADES

FÍSICA

CONDICIÓN

F	C	J	C	A	M	I	N	B	O	Q
L	U	R	Z	C	E	Ñ	P	J	C	F
E	V	E	L	O	C	I	D	A	D	I
X	E	S	R	N	T	N	P	J	E	S
I	S	I	E	D	N	U	F	U	S	I
B	I	S	S	I	A	T	U	T	E	C
I	B	T	I	C	E	A	E	A	D	A
L	A	E	S	I	C	O	R	R	E	R
I	C	N	T	O	I	X	Z	O	O	M
D	T	C	E	N	C	A	A	T	B	L
A	L	I	N	C	A	V	E	A	U	O
D	N	A	T	O	N	D	I	C	I	O
C	A	P	A	C	I	D	A	D	E	S



## Actividad N°2: Definiciones.

Ubica el número que corresponda delante de la definición dada.

1-Resistencia

2-Fuerza

3-Flexibilidad

4-Velocidad

N°	Definición
	Nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares.
	Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.
	Es la capacidad que tienen nuestros músculos para posibilitar los movimientos.
	Es la cualidad física que posee la persona y que le permite soportar un esfuerzo durante un período prolongado de tiempo. Algunos ejemplos son aquellos deportistas que afrontan esfuerzos de larga duración como el ciclista y el corredor de maratón

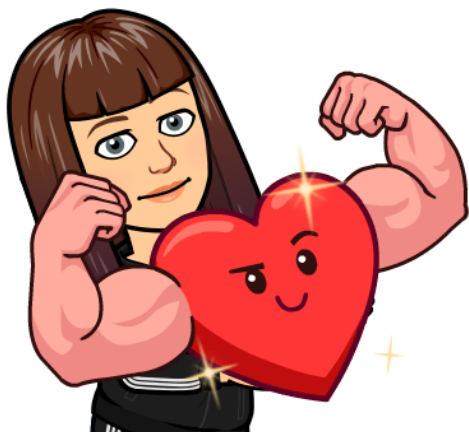




## Actividad N°3: Circuito físico

Realiza el siguiente circuito de actividades, recuerda realizar un calentamiento y hacer pausas entre cada actividad.

Circuito de trabajo		
Repetir el circuito 2 veces.		
Actividad	Capacidad Física	Repeticiones
1. Skipping	Resistencia	30 segundos
2. Salto tijera	Velocidad	30 segundos
3. Saltar cuerda.	Resistencia	30 segundos
4. Subir y bajar la silla	Fuerza	30 segundos
5. Saltar	Fuerza	30 segundos
6. Carrera en zigzag	Velocidad	30 segundos
7. Equilibrio en un palo	Resistencia	30 segundos
8. Dar la vuelta corriendo a su casa	Velocidad	30 segundos
9. Subir y bajar una escalera	Velocidad	30 segundos
10. Abdominales	Sentadillas	30 segundos



**¡¡Clase terminada!!**

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°4 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 7: 12 al 16 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices.			CURSO	4° Básico
OA 11	Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › realizar un calentamiento; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión.				
Habilidades	Ejecutar y conocer los tipos de calentamiento.				
Instrucciones Generales.	Ejecuta los diferentes tipos de calentamiento siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				

**CALENTAMIENTO:** se debe realizar antes de cualquier actividad física para preparar nuestro organismo para un mayor esfuerzo físico y evitar lesiones.

En nuestras clases revisaremos tres formas de realizar un calentamiento.

**1. Movimiento articular:** prepara nuestras articulaciones y músculos para el trabajo principal.



Repetir cada ejercicio 10 veces.





## 2. Ejercicios de baja intensidad:
















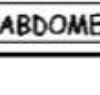




provocan el aumento de la temperatura de nuestro cuerpo.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Debes repetir cada uno durante 20 segundos.

## 3. Estiramientos:

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

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA
				

Debes mantener cada posición por 10 segundos.



## Actividad N°1: Sopa de letras.

Encuentra y encierra los siguientes términos asociados al calentamiento.

CALENTAMIENTO

MOVIMIENTO

ARTICULAR

BAJA

INTENSIDAD

ESTIRAMIENTOS

EJERCICIO

SALUD

M	O	V	I	C	E	M	I	C	O	E
F	U	S	I	A	S	A	M	A	B	J
U	B	A	B	L	T	R	D	L	A	E
E	A	L	P	E	I	N	E	E	L	R
C	J	U	R	N	R	M	A	N	A	C
A	A	T	S	T	A	S	A	D	D	I
C	A	I	S	A	M	E	N	A	A	C
M	O	V	I	M	I	E	N	T	O	I
C	A	L	E	I	E	T	E	I	A	O
S	I	N	T	E	N	S	I	D	A	D
A	O	S	O	N	T	M	I	O	M	O
L	B	A	J	T	O	P	E	B	A	C
U	P	E	O	O	S	I	L	A	J	O
D	N	A	R	T	I	C	U	L	A	R

## Actividad N°2: responde las siguientes preguntas

1. ¿Cuántas formas de calentamiento revisamos hoy?
2. Nombra las formas de calentamiento
3. ¿Cuál de las formas de calentamiento revisadas que te gustó más?



**¡¡Clase terminada!!**



## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°5 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 8: 19 al 23 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	4° Básico
OA 11 OA 1	✓ Comportamiento seguro ✓ Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas				
Habilidades	Ejecutar y conocer las partes de una clase				
Instrucciones Generales.	Ejecuta los diferentes tipos de calentamiento siguiendo las instrucciones. Recuerda siempre realizar una pausa entre cada ejercicio y también debes tener a mano tu botella o vaso con agua.				



#### “Etapas de una sesión de clases”

Toda sesión tiene planteado un objetivo, además posee una estructura definida. Se divide en 3 grandes etapas: Calentamiento, Parte Principal y Vuelta a la calma.

#### 1. CALENTAMIENTO

- ¿Para qué sirve?
- ¿Qué ejercicios puedo realizar?



Esta parte de la sesión es muy importante su función principal es preparar el organismo y la mente para desarrollar la parte principal de la sesión en la que se deben de trabajar los objetivos de entrenamiento. Se deben trabajar ejercicios de baja intensidad.

2. PARTE PRICIPAL



¿Qué se desarrolla en la parte principal?

Aquí es donde se desarrollaran los objetivos y contenidos principales de una sesión de entrenamiento, es la parte más exigente y precisa de una sesión. Ej. Si el objetivo de mi sesión es trabajar la resistencia aeróbica, las actividades que se realicen deben ir enfocadas a desarrollar dicha capacidad.


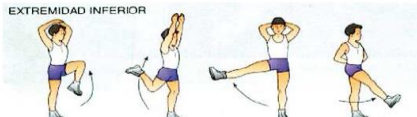
3. VUELTA A LA CALMA

¿Cuál es su importancia?




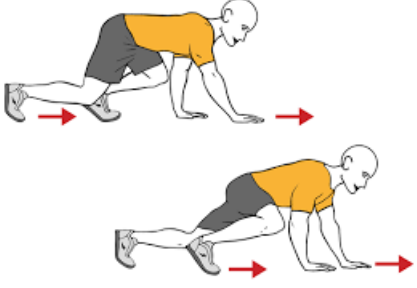






En esta parte el organismo debe volver a su estado primario o de reposo (antes de la sesión). Evitando las detenciones bruscas ya que existen riesgos para los estudiantes, por lo que al final de la sesión se inician los procesos de recuperación y regeneración. Normalmente a través de trotes o caminatas suaves para disminuir de forma progresiva nuestra frecuencia cardiaca y respiratoria, además de ejercicios de relajación y flexibilidad.

Actividad. Ejecuta el siguiente circuito de actividades físicas

Circuito Condición física			
Objetivo: desarrollar la fuerza y resistencia muscular			
Etapa	Descripción del ejercicio	Materiales	Tiempo
Calentamiento	<div> <div> <div>TRONCO</div>  </div> <div> <div>EXTREMIDAD INFERIOR</div>  </div> </div> <div> <div>1. Movimiento articular</div> <div>2. Skipping</div> </div>	Propio cuerpo	15 veces cada uno.





Parte Principal	  <p>1. Tríceps en el suelo      2. Caminata de oso</p>	Propio cuerpo	15 repeticiones cada ejercicio
	  <p>3 Elevación de caderas      4. Dorsales</p>		
	  <p>5 Flexiones      6. Plancha</p>		
Vuelta a la calma	 <p>1. Brazos</p>	Propio cuerpo	10 segundos cada posición
	 <p>2. Piernas</p>		



**¡¡Clase terminada!**

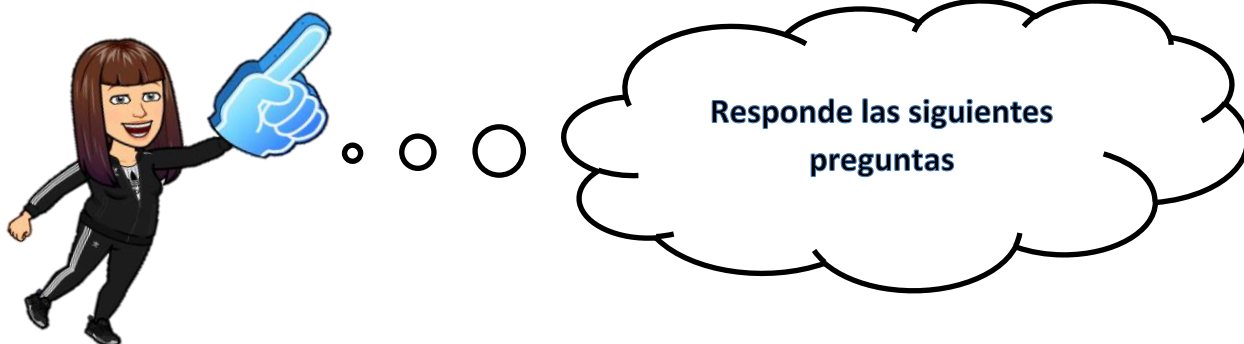


## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°6 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Semana 9: 26 al 30 de abril
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	Unidad N°1: Habilidades motrices			CURSO	4° Básico
OA 11 OA 6	✓ Comportamiento seguro ✓ Aptitud y condición física				
Habilidades	Ejecutar y conocer las partes de una clase				
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.				

#### Actividad N°1. Repasemos.....

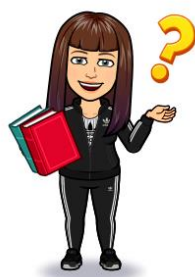


1- ¿Cuáles son las etapas de una clase??

---

2- Menciona una actividad para cada etapa de la clase.

Etapas de la clase	Actividad



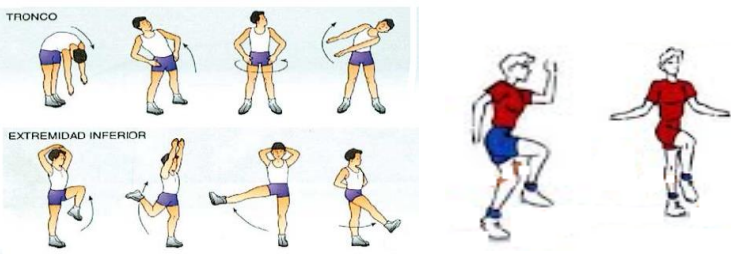
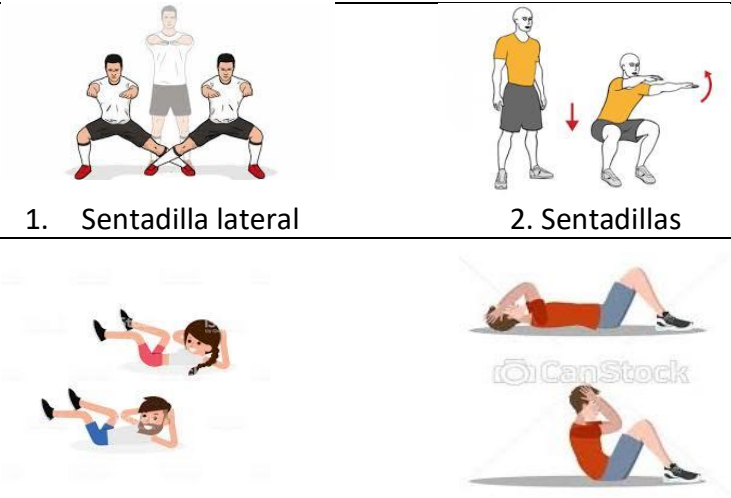
**Actividad N°2** Indica el número que corresponde a cada definición.

1. Calentamiento      2. Vuelta a la calma      3. Parte principal


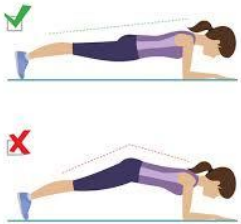


N°	Definición
	Es donde se desarrollaran los objetivos y contenidos principales de una sesión
	<u>Su</u> función principal es preparar el organismo y la mente para desarrollar la parte principal de la sesión
	El organismo debe volver a su estado primario o de reposo

**Actividad N°3** Ejecuta el siguiente circuito de actividades físicas



Circuito Condición física			
Objetivo: desarrollar la fuerza y resistencia muscular			
Etapas	Descripción del ejercicio	Materiales	Tiempo
Calentamiento	 <p>2. Movimiento articular    2. Saltar la cuerda    3. Skipping</p>	Propio cuerpo	15 veces cada uno.
Parte Principal	 <p>1. Sentadilla lateral      2. Sentadillas</p> <p>3. Bicicleta      4. Abdominales</p>	Propio cuerpo	10 segundos cada posición



	 		
	<div>5 Flexiones</div> <div>6. Plancha</div>		
Vuelta a la calma		Propio cuerpo	10 segundos cada posición
			
	<div>3. Brazos</div> <div>4. Piernas</div>		

¡¡Clase terminada!!

