

## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°7 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	Semana 10: 3 al 7 de mayo
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	45 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°1: Habilidades motrices			<b>CURSO</b>	1° Básico (A-B)
<b>OA 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comportamiento seguro</li> <li>✓ Aptitud y condición física</li> </ul>				
<b>OA 6</b>					
<b>Habilidades</b>	Ejecutar y conocer la capacidad física de fuerza				
<b>Instrucciones Generales.</b>	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.

Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios corresponde a trabajo **de fuerza o no.**

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO
			
			
			

Actividad N°2 Ejecuta el siguiente circuito de fuerza

Objetivo: desarrollar la fuerza y resistencia muscular			
Etapa	Descripción del ejercicio	Materiales	Tiempo
Calentamiento	 <p>Movimiento articular</p>	Propio cuerpo	10 veces cada uno.

<b>Parte Principal</b>	 <p>1. Jumping Jacks</p>	 <p>2. Squat</p>	Propio cuerpo	15 repeticiones cada ejercicio													
	 <p>3. Escaladores</p>	 <p>4. Flexiones en pica</p>															
	 <p>5 Plancha</p>	 <p>6. Burpees</p>															
<b>Vuelta a la calma</b>	<table border="1"> <tr> <td>   <b>ABDUCTORES</b> </td> <td>   <b>ABDUCTORES</b> </td> <td>   <b>ABDUCTORES</b> </td> </tr> <tr> <td>   <b>CUADRICEPS</b> </td> <td>   <b>PIERNA</b> </td> <td>   <b>ISQUIOTIBIAL, GLUTEO</b> </td> </tr> <tr> <td>   <b>PIERNA, ESQUIOTIBIAL</b> </td> <td>   <b>PIERNA, RECTO ANT</b> </td> <td>   <b>CUADRICEPS</b> </td> </tr> <tr> <td>   <b>ESPALDA</b> </td> <td>   <b>ESPALDA</b> </td> <td>   <b>ESPALDA</b> </td> </tr> </table>			 <b>ABDUCTORES</b>	 <b>ABDUCTORES</b>	 <b>ABDUCTORES</b>	 <b>CUADRICEPS</b>	 <b>PIERNA</b>	 <b>ISQUIOTIBIAL, GLUTEO</b>	 <b>PIERNA, ESQUIOTIBIAL</b>	 <b>PIERNA, RECTO ANT</b>	 <b>CUADRICEPS</b>	 <b>ESPALDA</b>	 <b>ESPALDA</b>	 <b>ESPALDA</b>	Propio cuerpo	10 segundos cada posición
 <b>ABDUCTORES</b>	 <b>ABDUCTORES</b>	 <b>ABDUCTORES</b>															
 <b>CUADRICEPS</b>	 <b>PIERNA</b>	 <b>ISQUIOTIBIAL, GLUTEO</b>															
 <b>PIERNA, ESQUIOTIBIAL</b>	 <b>PIERNA, RECTO ANT</b>	 <b>CUADRICEPS</b>															
 <b>ESPALDA</b>	 <b>ESPALDA</b>	 <b>ESPALDA</b>															

**¡¡Clase terminada!!**



## PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

### FICHA DE TRABAJO N°8 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>				<b>FECHA</b>	Semana 11: 10 al 14 de mayo
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	45 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°1: Habilidades motrices			<b>CURSO</b>	1° Básico (A-B)
<b>OA 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comportamiento seguro</li> <li>✓ Aptitud y condición física</li> </ul>				
<b>OA 6</b>					
<b>Habilidades</b>	Ejecutar y conocer ejercicios de velocidad				
<b>Instrucciones Generales.</b>	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, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión



## LA VELOCIDAD

¿Qué es la velocidad?  
Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.



Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios **corresponde** a trabajo de velocidad **o no.**

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO

**Actividad N°2** 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

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>		<b>FECHA</b>	Semana 12: 17 al 20 de mayo		
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	45 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°1: Habilidades motrices		<b>CURSO</b>	1° Básico (A-B)	
<b>OA 11</b>	✓ Comportamiento seguro				
<b>OA 6</b>	✓ Aptitud y condición física				
<b>Habilidades</b>	Ejecutar y conocer ejercicios de flexibilidad				
<b>Instrucciones Generales.</b>	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 velocidad es Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.



## LA FLEXIBILIDAD



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

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

Actividad N°1 Indica si los siguientes ejercicios **corresponde** a trabajo de flexibilidad **o no**.

EJERCICIO	SÍ O NO	EJERCICIO	SÍ O NO
			
			
			

**Actividad N°2** 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

<b>NOMBRE ALUMNO/A</b>		<b>FECHA</b>	Semana 13: 24 al 27 de mayo		
<b>MODALIDAD</b>	Asincrónico	<b>EVALUACIÓN</b>	Formativa	<b>TIEMPO</b>	45 minutos
<b>CONTENIDO</b>	Unidad N°1: Habilidades motrices			<b>CURSO</b>	1° Básico (A-B)
<b>OA 8</b>	✓ Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.				
<b>OA 6</b>	✓ Aptitud y condición física				
<b>Habilidades</b>	Conocer la frecuencia cardiaca y las capacidades físicas				
<b>Instrucciones Generales.</b>	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** Une la imagen con la capacidad física que corresponde.

Velocidad



Fuerza



Resistencia



Flexibilidad



**Actividad N°2** ¿Qué cambios ocurren en nuestro organismo al practicar ejercicio.


**¡¡Clase terminada!!**

