



*“Lo que haces hoy, se reflejará mañana”  
Respeto, Responsabilidad, Solidaridad*

## ORIENTACIONES PARA GUIAR EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

<b>Unidad 1ra (Nivel 6° Básico)</b>	<b>Aprendizaje esperado por el estudiante</b>	<b>Actividades disponibles en Plataforma (Acceso por Materiales)</b>	<b>Profundización en texto escolar MINEDUC y otros materiales</b>
Mayo	Eje: Vida Activa y Saludable  OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	GUÍA N°3 - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  Sigue las indicaciones señaladas en cada una de las tareas que aparecen en esta guía.  Tarea 1: realizar plancha frontal Tarea 2: Realiza flexiones de codo Tarea 3: Realizar el Skipping Tarea 4: Realizar rutina de ejercicios	Vídeo 1: Calentamiento Previo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5aAksctYGY&amp;t=60s">https://www.youtube.com/watch?v=5aAksctYGY&amp;t=60s</a>  Vídeo 2: Tarea 1 (Plancha Frontal) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8">https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8</a>  Vídeo 3: Tarea 2 (Flexiones de Codo) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww">https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww</a>  Vídeo 4: Tarea 3 (Skipping) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc">https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc</a>  EVALUACIÓN FORMATIVA:  <a href="https://forms.gle/ARCGYqWK4ToQobYb8">https://forms.gle/ARCGYqWK4ToQobYb8</a>



*“Lo que haces hoy, se reflejará mañana”  
Respeto, Responsabilidad, Solidaridad*

### **GUÍA N°3 - EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (6tos Básicos).**

**NOMBRE DE LA UNIDAD:** *Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.*

**OBJETIVO:** OA6.

#### **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Podemos definir las capacidades o cualidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” – Álvarez del Villar.

Las capacidades físicas básicas son:

- ★ Resistencia.
- ★ Fuerza.
- ★ Velocidad.
- ★ Flexibilidad.

#### **Resistencia:**

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

#### **Fuerza:**

Existen distintos tipos de fuerza, sin embargo, a modo general podemos definirla de la siguiente forma: Capacidad física para realizar un trabajo o movimiento venciendo una resistencia.

#### **Velocidad:**

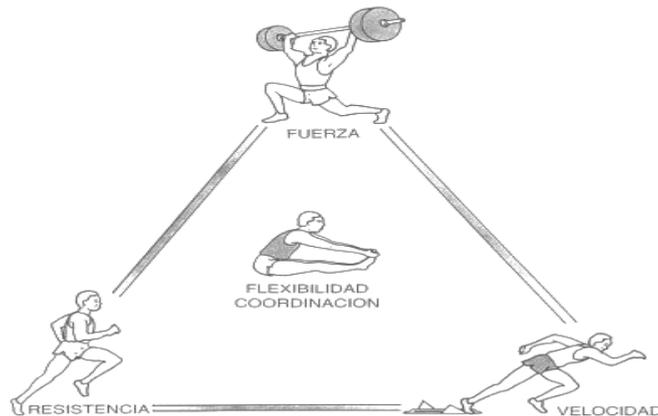
La velocidad la podemos definir como: La capacidad para efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo.

#### **Flexibilidad:**

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.



*“Lo que haces hoy, se reflejará mañana”  
Respeto, Responsabilidad, Solidaridad*



**HÁGALO USTED MISMO.**  
(Sugerencias de Actividades).

**REALIZA UN CALENTAMIENTO PREVIO ANTES DE REALIZAR LAS TAREAS.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5aAkskctYGY&t=60s> Realizar el calentamiento según el vídeo de forma controlada y moderada.

**RECUERDE REALIZAR LAS ACTIVIDADES A SU RITMO PERSONAL.**

**Tarea 1.** Realizar plancha frontal como lo indica el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8>. Intenta realizar 1 de los tres niveles por completo: principiante, intermedio o avanzado. ANOTE EN SU CUADERNO EL NIVEL LOGRADO (Principiante, Intermedio o Avanzado).

**Tarea 2.** Realiza las flexiones de codo como lo indica el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=NkIcXdowKww>. Intenta realizar 1 de los tres niveles por completo: principiante (10 repeticiones, 3 series), intermedio (20 repeticiones, 4 series) o avanzado (30 repeticiones, 5 series). ANOTE EN SU CUADERNO EL NIVEL LOGRADO (Principiante, Intermedio o Avanzado).

**Tarea 3.** Realizar el Skipping lo más veloz posible como lo indica el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc>. Intenta realizar 1 de los tres niveles por completo: principiante (30 segundos, 3 series), intermedio (45 segundos, 4 series) o avanzado (60 segundos, 5 series). ANOTE EN SU CUADERNO EL NIVEL LOGRADO (Principiante, Intermedio o Avanzado).

**Tarea 4.** Realizar esta rutina de ejercicios como lo indica el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>.



*“Lo que haces hoy, se reflejará mañana”  
Respeto, Responsabilidad, Solidaridad*



*Fuerza*

*Resistencia*

*Velocidad*

*Flexibilidad*

**Capacidades Físicas Básicas**