



Estimado/a Alumno/a y Apoderado/a, 6to Básico:

A continuación, se da a conocer la **OCTAVA** actividad para la Asignatura de Educación Física, donde necesitaremos del uso de la tecnología, con orientación y ayuda de los padres, esta evaluación será basada en los objetivos dados en los planes y programas del Ministerio de Educación, **OA6 Ejecución de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de FUERZA TREN SUPERIOR**, Si Tiene acceso a internet ingrese al siguiente link o lea lo siguiente:

¿Qué es Fuerza? <https://www.youtube.com/watch?v=G0d3YNI9y0k>

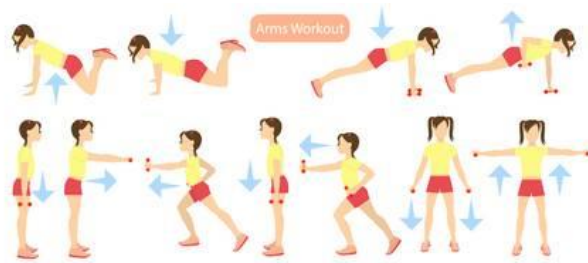
La **fuerza**, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que nos permite oponernos a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

Tren Superior: El miembro o extremidad superiores, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.

Tipos de fuerza:

Para diferenciar las distintas clases de fuerza hay que tener en cuenta las formas de manifestarse de la misma. Desde el punto de vista del entrenamiento, se pueden distinguir tres tipos:

- **Fuerza máxima.** Es la capacidad del músculo de desarrollar la máxima tensión posible, para ello, se movilizan grandes cargas sin importar la aceleración, como, por ejemplo, en la halterofilia (Levantamiento de pesas). La velocidad del movimiento es mínima y las repeticiones que se realizan son pocas.
- **Fuerza velocidad.** También llamada fuerza explosiva, es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón...
- **Fuerza-resistencia.** Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas. En este caso, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones. Es el tipo de fuerza necesaria para actividades que requieran un largo y continuado esfuerzo: carreras largas, remo, natación, esquí de fondo, etc.



La actividad será la siguiente:

- Deberá enviar 3 videos de 25 segundos cada uno, realizando un ejercicio de **FUERZA de TREN SUPERIOR** (abdominales, brazos, espalda, hombros) dentro de su casa o patio, con el propio peso del cuerpo o con algún peso adicional (pesos livianos o adecuados a la capacidad del alumno).
- Éste trabajo deberá enviarlo al correo electrónico migueconcha.r@gmail.com, en el asunto deberá colocar el nombre del alumno y curso, o al Wataspp: +569 61582483.
- A continuación, se da a conocer la pauta de evaluación que se utilizará. El puntaje máximo es de 36 puntos para el porcentaje máximo:

PAUTA DE EVALUACION

FUERZA TREN SUPERIOR

Patrón	Logrado (3 pts.)	Medianamente Logrado (2pts)	No Logrado (1 pts.)	Total
Forma Correcta del Ejercicio	El ejercicio de fuerza es ejecutado con los patrones correctos de movimiento.	El ejercicio es ejecutado, pero con algunos patrones de movimiento incorrectos.	El ejercicio no es ejecutado de forma correcta.	
Contenido	El ejercicio se presenta de manera clara en el video.	El ejercicio se presenta poco claro en el video.	El ejercicio no se presenta de forma clara en el video.	
Duración	Se apeg a al tiempo establecido.	La duración es aproximada al máximo	Excede en el tiempo máximo o es muy corto.	
Creatividad del ejercicio.	El alumno ejecuta un ejercicio poco común, y con ayudas externas, música, etc.	El alumno ejecuta un ejercicio poco común sin mayores ayudas externas.	El alumno muestra un ejercicio común y repetido.	