



**PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO  
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO**

**Guía Instructiva**

<b>CURSO: 6° básico</b>	<b>DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.</b>
<b>ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>FECHA: 15 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO</b>

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_  
**FECHA:** \_\_\_\_\_

<b>OBJETIVOS</b>	<b>OA06</b>	Capacidades Físicas
	<b>OA09</b>	Hábitos Saludables
	<b>OA11</b>	Comportamiento Seguro

**LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

**Materiales**

- 1 colchoneta, alfombra, frazada o algo cómodo
- 1 Botella con agua para hidratar
- 3 botellas vacías.
- 3

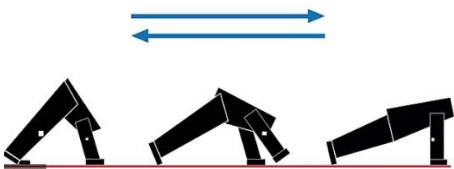




**Consejo:** Si te sientes cansado, haz una pausa y luego sigues, si hay algún ejercicio que no puedas realizar ya sea por espacio, materiales o dificultad, lo puedes omitir.

**IMPORTANTE:** Cada vez que termines un ejercicio, deberás reconocer que capacidad física estás trabajando (fuerza, flexibilidad y/o velocidad) y la **debes anotar al lado de cada ejercicio que sale en la pauta.**

- A. Calentamiento :** Es importante para activar el cuerpo y así prevenir lesiones  
Movilidad articular, trote de 3 minutos suave, ABC de la carrera (skipping, taloneo, galopa lateral y rodillas tiesas), Elongación general.

<b>EJERCICIO</b>	<b>N° DE VECES</b>	<b>CAPACIDAD FÍSICA TRABAJADA</b>
<p align="center">Movilidad Articular</p>	10 veces por articulación	
<p align="center">Trote a ritmo suave</p>	5 minutos	
<p align="center">Elongación general de los músculos</p>	10 segundos por cada músculo	

**B. Desarrollo**

EJERCICIO	N° DE VECES	CAPACIDAD FÍSICA TRABAJADA
<p>Caminata en plancha</p> 	4 x 30 segundos	
<p>Plancha abdominal</p> 	4 x 20 segundos	
<p>Lumbar isométrico súperman</p> 	4 x 20 segundos	
<p>Saltitos con una cuerda, si no tienes cuerda, puedes rebotar en el lugar</p>	4 x 30 saltos	
<p>Tocar 2 conos (de ida y vuelta) lo más rápido posible</p> 	30 segundos	
<p>Saltar 2 conos con los pies juntos y correr a tocar una botella lo más rápido posible</p> 	40 segundos	
<b>Vuelta a la calma</b>		
	15 segundos	X cada ejercicio

Una vez finalizada la sesión recuerda practicar tus hábitos de higiene personal.

IMPORTANTE: PARA RESOLVER TUS DUDAS LO PUEDES HACER POR WHATSAPP AL CELULAR +56948167555 DE LA PROFESORA O A SU CORREO [alejandra.barrazaci@gmail.com](mailto:alejandra.barrazaci@gmail.com)

**EN LOS HORARIOS INDICADOS.**

**HORARIO DE ATENCIÓN DE PROFESORA:**

DIA	HORA
VIERNES	16:00 – 17:00