



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO

Guía Instructiva

CURSO: 6°básico	DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA: 06 DE JULIO AL 17 DE JULIO

OBJETIVOS	OA06	Capacidades Físicas: La velocidad
	OA09	Hábitos Saludables
	OA11	Comportamiento Seguro

I. CLASE PRÁCTICA EN CASA

En esta ocasión trabajaremos diferentes ejercicios para desarrollar y fortalecer tu capacidad física de Velocidad, agilidad y coordinación.

A. Calentamiento: Es importante para activar el cuerpo y así prevenir lesiones

EJERCICIO	DURACIÓN/ REPETICIONES
Movilidades articulares	10 veces
Trote	3 minutos
Elongación	10 segundos por cada músculo

B. Desarrollo: Realiza y registra los siguientes ejercicios.

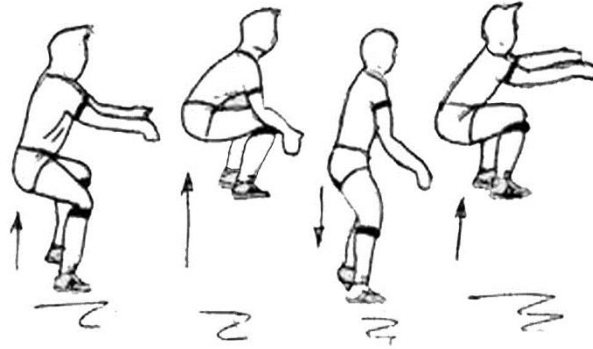
Con la ayuda de algún familiar en un espacio adecuado realiza los siguientes ejercicios y completa tus resultados en la siguiente tabla, vas a necesitar un cronometro para tomar el tiempo. (recordar que puedes usar el cronometro de un celular)

(3 repeticiones de 50 segundos por ejercicios con descanso de 1 minuto)

Ejercicio	1ª Repetición	Pausa	2ª Repetición	Pausa	3ª Repetición
Rodillas al pecho		1 min		1 min	
Flexiones de brazos		1 min		1 min	
Estocadas		1 min		1 min	
Sentadilla		1 min		1 min	
Abdominales		1 min		1 min	

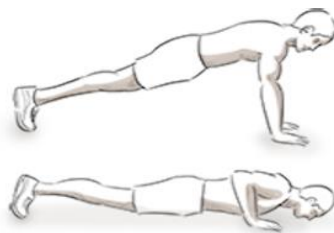
Rodillas al pecho.

En posición de pie con los brazos al costado realiza saltos elevando las rodillas al pecho, al momento de caer realiza un pequeño rebote para amortiguar la caída y vuelve a realizarlo.



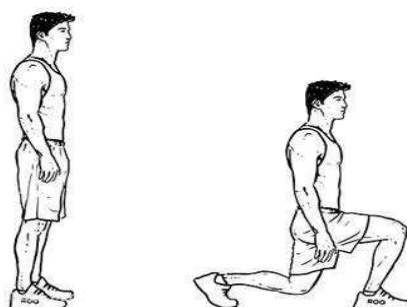
Flexiones de brazos.

En posición tumbado boca abajo con las piernas estiradas y apoyado con las manos realizar una flexo-extensión de codo.



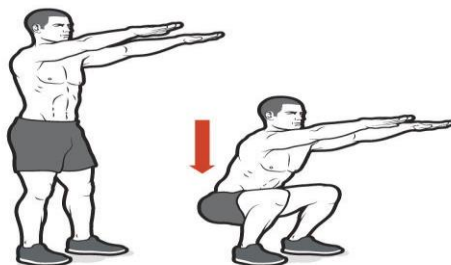
Estocadas.

En posición de pie con las manos en la cintura, lleva un pie hacia adelante flexionando la rodilla hasta que la rodilla del otro pie toque el suelo (manteniendo la espalda recta), vuelve a la posición inicial y realízalo con el pie contrario.



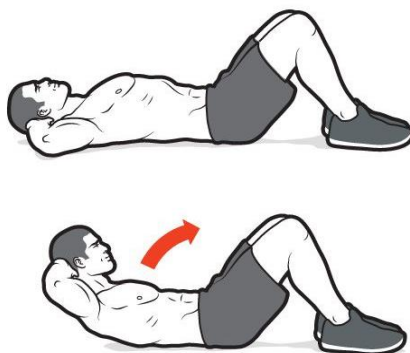
Sentadillas.

En posición de pie con los pies separados a la altura de los hombros y las manos al frente realiza una flexión de rodillas (como sentarse) y vuelve a la posición inicial.



Abdominales.

En posición tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y la planta de los pies pegada al suelo, manos cruzadas detrás de la cabeza o el pecho, realizar una flexo-extensión de tronco.



B. Vuelta a la calma

EJERCICIO		Nº DE VECES
Estira tus músculos		10 segundos x cada músculo
Beber agua		-
Lavarse / Bañarse		-
Comer una colación saludable		-
Ed. Física	+569 48167555	alejandra.barrazaci@gmail.com