



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO
II SEMESTRE
Guía Instructiva

CURSO: 6°básico	DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA: 17 AGOSTO. 31 AGOSTO

NOMBRE: _____ CURSO: _____
FECHA: _____

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	5 minutos
Elongación	10 segundos por cada músculo

B. Desarrollo:

- A tener en cuenta

- Un circuito cuenta de la realización de todos los ejercicios.
- Después del circuito descansar 1 minuto.
- Repetir el circuito 3 veces.
- Hidratarse antes, durante y después de la actividad física.
- Repetir rutina 2 a 3 veces en la semana.

Primera parte:



PUSH UPS
Flexiones



SIT UPS
Abdominales



D.U. (Doble Unders)
Saltos doble comba



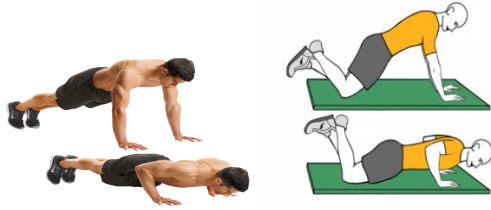
SIMPLES
Saltos simples de comba

La secuencia es la siguiente: 30 segundos de flexiones de brazo - **1 minutos de descanso** - 40 abdominales- **1 minutos de descanso**- 40 saltos de con cuerda (o imitar el movimiento) - **1 minutos de descanso**- 30 segundos saltando la cuerda- **parar 5 minutos de descanso.**

Segunda parte:

- **40 segundos haciendo flexiones de brazos:**

Para esto deben colocar las manos y codos un poco separados de los hombros. Cadera abajo para activar el torso. Parte delantera de los muslos lejos del suelo, apoyarse con la punta de los pies o si se te dificulta apoyar rodillas.



DESCANSO 1 MINUTO

- **40 segundos Sentadillas**

Pies separados a la altura de los hombros. Dedos del pie mirando hacia el frente. Mantener peso en los talones. Rodillas siempre detrás de los dedos del pie.



DESCANSO 1 MINUTO.

- **4 minutos de trote en el lugar**

Comience de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos deben estar doblados y a los costados. Levantar la rodilla derecha hasta que llegue a su cintura. Su brazo izquierdo debe balancearse hacia adelante mientras su brazo derecho se balancea hacia atrás. Mantenga su rodilla izquierda ligeramente doblada y permita que brote. Regrese su pie derecho al suelo mientras levanta su rodilla izquierda.

C. DESCANSO 3 MINUTOS Y COMIENZA NUEVAMENTE DESDE EL PRINCIPIO. (repite 2 vez más el circuito)

D. 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.barrzacsi@gmail.com

