



**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: 28 septiembre</b>

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

<b>OBJETIVOS</b>	<b>OA01</b>	Habilidades Motrices
------------------	-------------	----------------------

**INSRUCIONES: EL ALUMNO DEBE ENVIAR VIDEO O FOTOS DE LA GUIA REALIZADA.**





Ed. Física	+569 48167555
------------	---------------

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

<b>EJERCICIO</b>	<b>N° DE VECES</b>
Movilidad articular de Tobillo	10
Movilidad Articular de Rodillas	10
Balaneo de Piernas	10 x pierna
Circulo amplio de Cadera	10 x lado
Movilidad articular de Hombros	10 adelante y 10 atrás
Movilidad articular de Muñecas	10
Trote	3 minutos
Estirar los músculos de las piernas y brazos	10 segundos x músculo

**B. Desarrollo:**

ejercicio	Imagen de apoyo	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
Calentamiento (salta abriendo y cerrado brazos)		30 segundos	45 segundos	1 minuto

<p>Plancha</p>		<p>30 segundos</p>	<p>40 segundos</p>	<p>50 segundos</p>
<p>Puente</p>		<p>30 segundos</p>	<p>45 segundos</p>	<p>1 minuto</p>
<p>Relázalo una vez con cada pierna</p>		<p>30 segundos</p>	<p>45 segundos</p>	<p>1 minuto</p>
<p>Sentadilla</p>		<p>30 segundos</p>	<p>45 segundos</p>	<p>1 minuto</p>



**RECUERDA DESCANSAR 60 SEGUNDOS POR CADA SECCION, REPITE LA SECUENCIA 2 VECES, Y PARA EMPEZAR LA SEGUNDA RONDA DESCANDA 3 MINUTOS E HIDRATA.**

CRITERIOS	SI 5 pts.	NO 1 pt	Observación
1.- Realiza los ejercicios dados			
2.- Envía videos o fotos por WhatsApp			
3.- Entrega guía en tiempo dados			
<b>TOTAL</b>			

