



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO

Guía Instructiva

CURSO: 6° básico	DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA: 15 OCTUBRE

NOMBRE _____ FECHA: _____

OBJETIVOS	OA01	Habilidades Motrices
------------------	-------------	----------------------

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


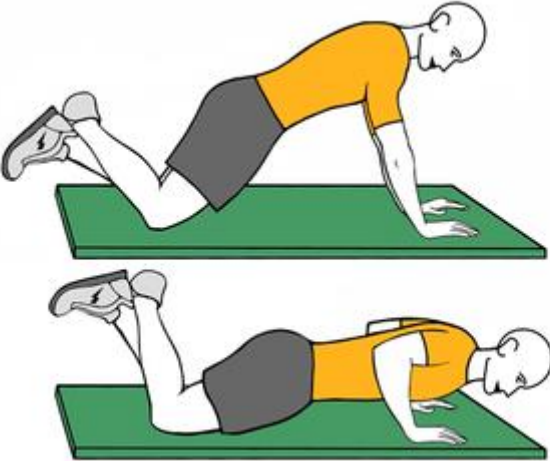


Ed. Física	+569 48167555
------------	---------------

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

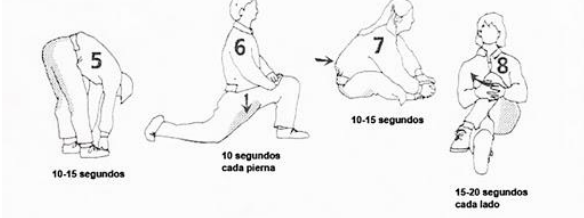
EJERCICIO	N° DE VECES
Movilidad articular de Tobillo	10
Movilidad Articular de Rodillas	10
Balanceo de Piernas	10 x pierna
Circulo amplio de Cadera	10 x lado
Movilidad articular de Hombros	10 adelante y 10 atrás
Movilidad articular de Muñecas	10
Trote	3 minutos
Estirar los músculos de las piernas y brazos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

B. Desarrollo: Entre cada intento de ejercicio debe descansar 1 minuto y entre cada cambio de ejercicio descansar 2 minutos(inhalar y exhalar)

ejercicio	Imagen de apoyo	Sesión 1	Sesión 2				
SALTO DE CUERDA		35 segundos <table border="1"> <tr> <td>INTENTO 1</td> </tr> <tr> <td> </td> </tr> </table>	INTENTO 1		50 segundos <table border="1"> <tr> <td>INTENTO 2</td> </tr> <tr> <td> </td> </tr> </table>	INTENTO 2	
INTENTO 1							
INTENTO 2							

<p>ABDOMINALES</p>		<p>35 segundos</p> <p>INTENTO 1</p>	<p>50 segundos</p> <p>INTENTO 2</p>
<p>FLEXIONES DE BRAZOS</p>		<p>35 segundos</p> <p>INTENTO 1</p>	<p>50 segundos</p> <p>INTENTO 2</p>
<p>SALTO RODILLA AL PECHO</p>		<p>35 segundos</p> <p>INTENTO 1</p>	<p>50 segundos</p> <p>INTENTO 2</p>
<p>VELOCIDAD</p>	 <p>ENTRE UN CONO Y OTRO 20 PASOS</p>	<p>INTENTO 1</p>	<p>INTENTO 2</p>

SENTADILLAS		<p>25 SEGUNDOS</p> <p>INTENTO 1</p>	<p>40 SEGUNDO</p> <p>INTENTO 2</p>
-------------	---	-------------------------------------	------------------------------------

elongación	
------------	---

