

**OBJETIVOS** 

# PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO

## Guía Instructiva

**Habilidades Motrices** 

CURSO: 6º básico	DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA: 02 DE NOVIEMBRE
NOMBREFE	CHA:

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

Ed. Física +569 48167555

OA01

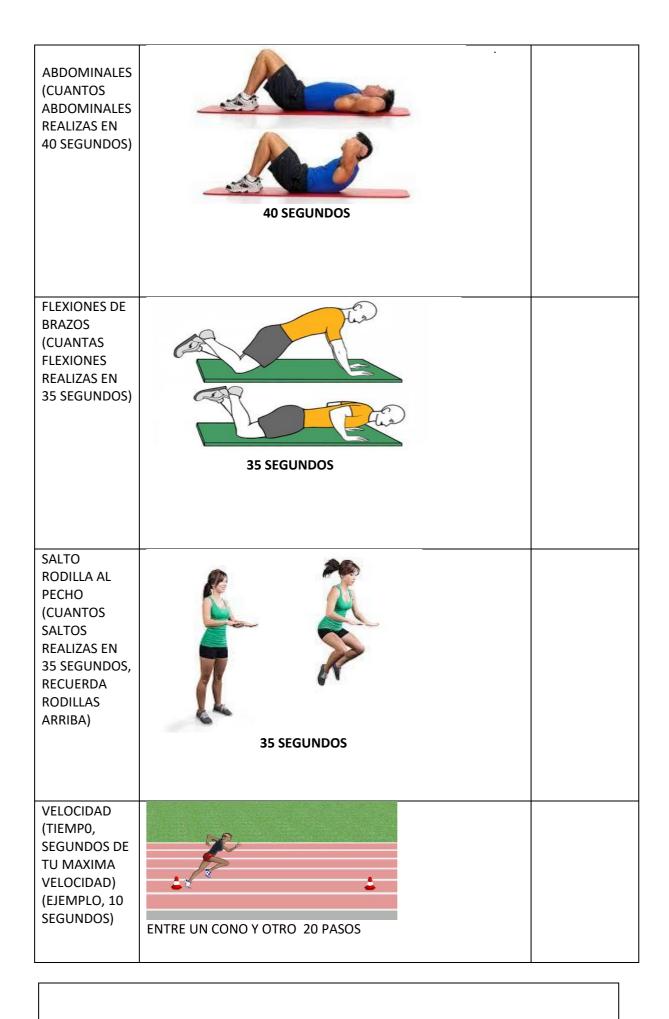
### INSTRUCCIONES: EL ALUMNO(A) DEBE AGREGAR TIEMPOS O REPETCIONES SEGÚN EJERCICIO EN CADA RECUADRO

## 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

ejercicio	Imagen de apoyo		TIEMPOS O REPETICIONES
SALTO DE CUERDA (AGREGA SALTOS QUE REALIZAS EN 35 SEGUNDOS)		35 SEGUNDOS	



CRITERIOS	SI	NO	Observación
	5 pts.	1 pt	
1 Realiza los ejercicios dados			
2 Envía videos o fotos por WhatsApp			
3 Entrega guía realizada en tiempo dados 13/10			
TOTAL			

.