



**PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO**

Guía Instructiva

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

NOMBRE _____ FECHA: _____

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

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


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





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

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

EJERCICIO	Nº DE VECES
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	TIEMPOS O REPETICIONES
SALTO DE CUERDA (AGREGA SALTOS QUE REALIZAS EN 35 SEGUNDOS)	 35 SEGUNDOS	

<p>ABDOMINALES (CUANTOS ABDOMINALES REALIZAS EN 40 SEGUNDOS)</p>	 <p>40 SEGUNDOS</p>	
<p>FLEXIONES DE BRAZOS (CUANTAS FLEXIONES REALIZAS EN 35 SEGUNDOS)</p>	 <p>35 SEGUNDOS</p>	
<p>SALTO RODILLA AL PECHO (CUANTOS SALTOS REALIZAS EN 35 SEGUNDOS, RECUERDA RODILLAS ARRIBA)</p>	 <p>35 SEGUNDOS</p>	
<p>VELOCIDAD (TIEMPO, SEGUNDOS DE TU MAXIMA VELOCIDAD) (EJEMPLO, 10 SEGUNDOS)</p>	 <p>ENTRE UN CONO Y OTRO 20 PASOS</p>	

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