



PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO
COLEGIO SAN IGNACIO DE COQUIMBO

Guía Instructiva



CURSO: 6° básico	DOCENTE: ALEJANDRA BARRAZA M.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	FECHA: 16 noviembre

NOMBRE _____ FECHA: _____

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

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

B. Desarrollo

ejercicio	Imagen de apoyo
LANZAR BALON (LANZA EL BALON, TOCA EL SUELO Y TOMA EL BALON)	 35 SEGUNDOS
ABDOMINALES (CUANTOS ABDOMINALES REALIZAS EN)	 1 MINUTO

SALTO DE VALLA

(PASAR VALLA CON VELOCIDAD)



6 PASADAS CON SALTO

SALTO RODILLA AL PECHO (CUANTOS SALTOS REALIZAS EN)



40 SEGUNDOS

VELOCIDAD



ENTRE UN CONO Y OTRO 20 PASOS (5 VELOCIDADES)

