



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: SYLVIA HERRERA T.

CURSO: SEXTO BÁSICO A-B , ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVO:

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza , flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

INSTRUCCIONES:

Unidad 1: Aptitud física y ejercicio físico.

Nuestro cuerpo está dividido en tren superior y tren inferior. En relación a esto debes realizar los ejercicios que se detallan a continuación y grabarte.

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

1.- EJERCICIOS EN POSICIÓN PLANCHA



En esta posición debes estar por 30 segundos. Luego un descanso por 30 segundos y vuelves a repetir el ejercicio por 30 segundos más.
Este ejercicio se realiza sólo una vez.

2.-



En esta posición debes elevar cadera y pierna y luego bajar pierna y rodilla hasta casi tocar la colchoneta. Debes repetir 15 veces. Descanso 30 segundos y repetir secuencia. Este ejercicio se realiza sólo una vez.

3.-



Estocadas. Debes realizar este ejercicio con el tronco derecho, que la rodilla no toque el suelo formando un ángulo de 90 grados de tronco con pierna. En este ejercicio debes ir alternando las piernas. 10 veces con cada una. Descansar 30 segundos y luego repetir.

4.



En este ejercicio debes subir y bajar piernas sin tocar el suelo. Debes realizarlo 10 veces y luego descansar 30 segundos. Vuelve a repetir el ejercicio. Para que resulte y sea efectivo hazlo lento.

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:

Debes subir tu video a Youtube y enviar el Link a mi correo:

sherrera@colegiodelvalle.cl

Fecha: 09/04/20