



PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: SYLVIA HERRERA T.

CURSO: SEXTO BÁSICO , 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.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. Realizar un calentamiento específico individual o grupal.

INSTRUCCIONES:

UNIDAD 1: “Aptitud física y Ejercicio físico”

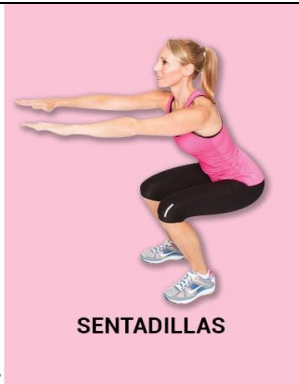
Debes realizar los ejercicios que se detallan a continuación y grabarte. Debes enviarlo en la fecha indicada, se descontará por trabajo fuera de plazo.

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

Antes de comenzar con los ejercicios debes realizar el calentamiento a través de este Link. También debe ser grabado y enviado.

<https://www.youtube.com/watch?v=wIxPGhNyHaU>

1. Ejercicio de sentadillas



Realiza este ejercicio, con 2 series de 30 repeticiones y 15 segundos de descanso.

2.- Ejercicio elevación de cadera



En este ejercicio debes elevar cadera, contraer abdomen y glúteos. Subir y bajar sin tocar el suelo. Debes realizar este ejercicio 3 series de 20 repeticiones, con 15 segundos.

3.- Ejercicio de brazos, trícep



Para realizar este ejercicio de ejercicio debes ubicarte en un sillón o silla. La idea es que las manos se ubican mirando hacia el frente, en forma paralela al cuerpo. Debes flexionar codos y luego extender los brazos. Piernas extendidas. Debes realizar 2 series de 10 repeticiones, con 20 segundos de descanso.

***Es importante al término de cada ejercicio realizar ejercicios de flexibilidad.**

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:

Fecha de envío 14 de mayo.

Debes subir el video a Youtube y enviar el Link a mi correo.

sherrera@colegiodelvalle.cl