



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 buscar imágenes de ejercicios y explicar en qué consiste cada uno de ellos.

Enviar trabajo a sherrera@colegiodelvalle.cl

TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:

1.- Busca 3 ejercicios donde se trabaje el tren superior de nuestro cuerpo. Debes buscar imágenes y explicar en qué consiste cada ejercicio.

2.- Busca 3 ejercicios donde se trabaje el tren inferior de nuestro cuerpo. Busca imágenes y explica en qué consiste cada ejercicio.

FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:

Enviar en Word o en el cuaderno sacar fotos. Letra legible.

jueves 09 /04/20

