



GUIA Nº 5 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 04 al 08 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 5° A-B

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Ropa deportiva – fichas - cartas de ejercicios – propio peso corporal
NOMBRE DOCENTE	GONZALO ORELLANA DURÁN
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	gonzalo.orellana@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	OA 6 – OA 11
CONTENIDO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
HABILIDADES	LOCOMOTORAS Y DE ESTABILIDAD

Instructivo

Queridos alumnos.

Espero que todos se encuentren bien, y se cuiden juntos a sus familias.

A continuación les entregare la pauta semanal para que ustedes realicen en su hogar y para ello tiene que seguir las siguientes instrucciones.

- Lee con atención las instrucciones de la sesión y Realiza los ejercicios que se exponen con ropa cómoda
- El circuito de trabajo se realizará 2 veces por semana, no siendo estos días seguidos para que puedas comparar los resultados
- Las actividades de esta semana tienen 16 ejercicios que tienes que realizar
- Los ejercicios tienen los siguientes niveles de complejidad y serás tú quien los otorgue
 - baja
 - media
 - alta
- Cada nivel tiene su puntaje el que tendrás que sumar al término de la sesión.
 - Baja: 2 puntos
 - Media: 4 puntos
 - Alta: 6 puntos

Ficha sesión 1

Nombre:				Curso:	Puntos finales:
 FICHA DE SEGUIMIENTO 1					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

Ficha sesión 2

Nombre:				Curso:	Puntos finales:
 FICHA DE SEGUIMIENTO 2					
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16		

- **Antes de realizar los ejercicios, trota y camina rapido por toda tu casa hasta que sientas que estas en condiciones de realizarlos.**

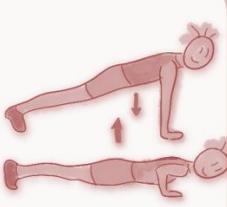
Cartas de Ejercicios



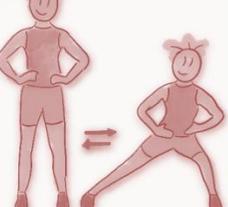
1 punto
20 SKIPPING
Rodillas arriba



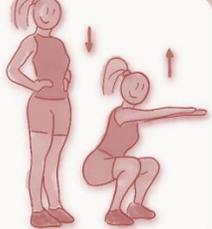
1 punto
10 BRIGES
Elevaciones de cadera



1 punto
10 PUSH UP
Flexiones



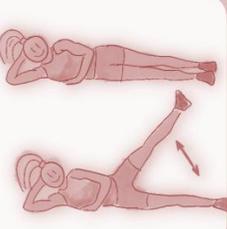
1 punto
20 SIDE LUNGE
Zancadas de lado a lado



1 punto
10 SQUATS
Sentadillas



1 punto
10 seg PLANK
Plancha



1 punto
20 SIDE LEG RAISES
20 elevaciones laterales de pierna



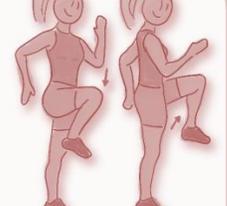
1 punto
10 SIDE TO SIDE LUNGE
Zancadas de lado a lado



1 punto
20 SIDE KICKS
Patadas laterales



1 punto
20 RISE ARMS CIRCLES
Giros circulares de brazos



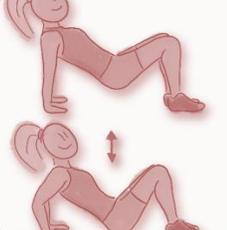
1 punto
20 MARCH STEP
Pasos en marcha



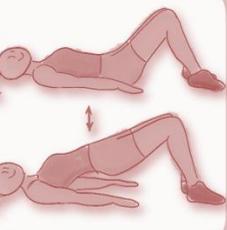
1 punto
20 SIDE LEG EXTENSIONS
Abducciones de cadera



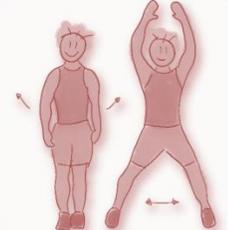
1 punto
10 BUTT KICKS
Talón-glúteo



1 punto
10 TRICEPS DIPS
Fondos de tríceps



1 punto
10 BRIGES
Elevaciones de cadera



1 punto
20 JUMPING JACKS
Salto-abro