



## GUIA Nº 6 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 15 DE MAYO DE 2020

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**NIVEL: 4° A-B**

| PLAN DE TRABAJO                             |  |
|---|--|
| INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR | Ropa deportiva – propio peso corporal-<br>cuerda para saltar |
| NOMBRE DOCENTE                              | <b>GONZALO ORELLANA DURÁN</b>                                |
| CORREO ELECTRONICO DOCENTE                  | gonzalo.orellana@csmaipo.cl                                  |

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

Instructivo

***Estimados alumnos.***

***Espero que sigan 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.
- Los tiempos corresponden a segundos que tú cuentes o si tienes un cronometro guíate por los segundos que este te arroje

## INICIO

### Calentamiento Previo



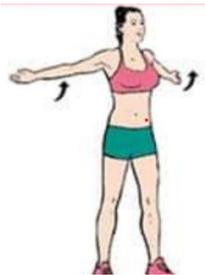
Trota en el lugar



Elongación de Cuádriceps



Elongación de Isquiotibiales



Circunducción de Hombro



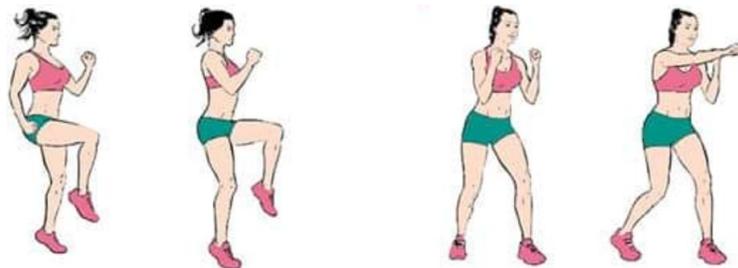
Elongación de Gemelos



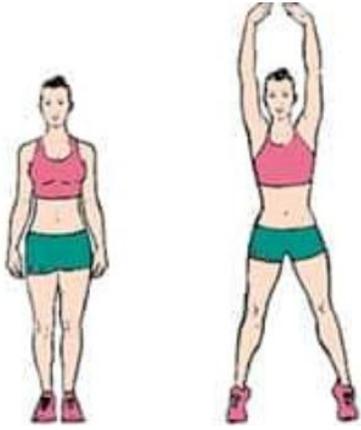
Elongación de Cuello

## PRINCIPAL

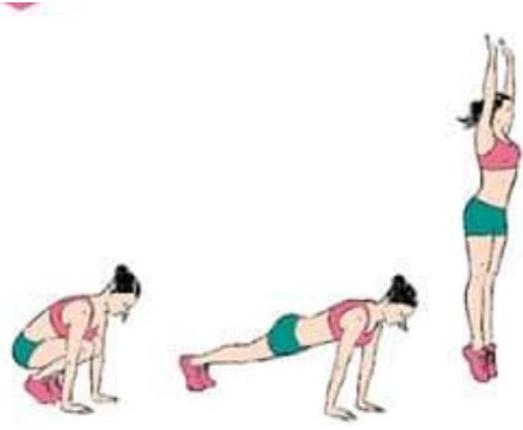
### Acondicionamiento físico general



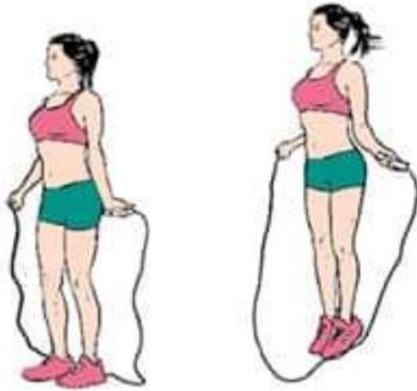
Trota en el lugar y boxea en el aire por 1 minuto intercalando 10 tiempos de trote con 10 tiempos de boxeo



**20 veces de abre y cierra piernas  
Levantando brazos**



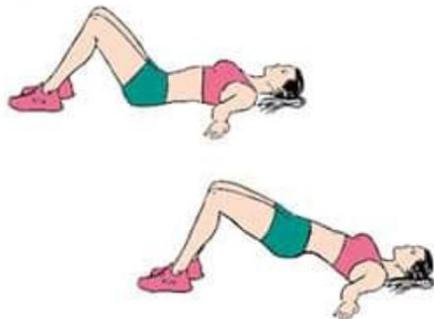
**5 burpees**



**20 saltos de cuerda**



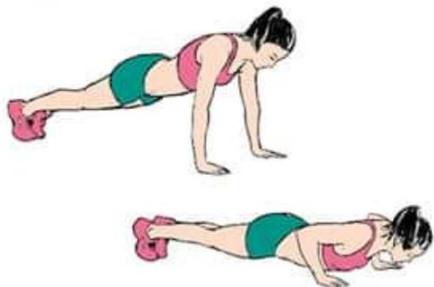
**20 movimientos del patinador**



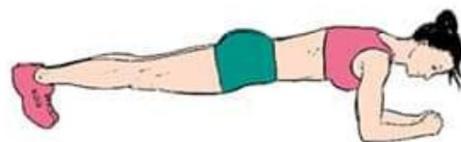
**10 puentes contando 5 tiempos**



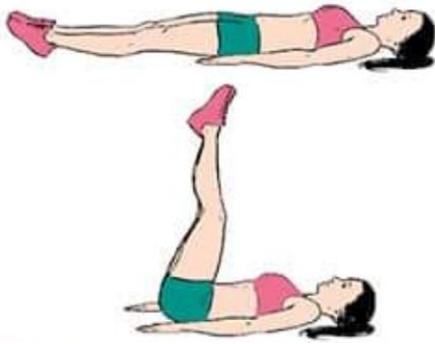
**5 sentadillas de sumo**



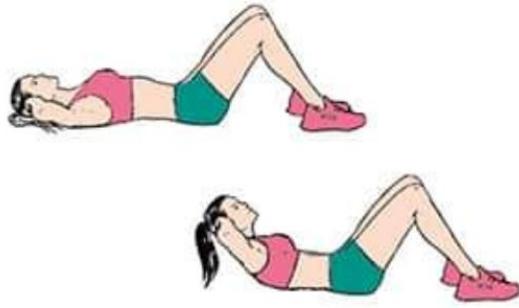
**4 Flexión y extensión de codo**



**Cuenta 15 tiempos en plancha**



10 elevaciones de piernas sin tocar el suelo



10 abdominal crunch o cortos

## FINAL

### Elongación

Cuenta 10 tiempos por cada posición y por cada extremidad.

