



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

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL: 7° A-B

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Ropa deportiva – propio peso corporal- 1kilo de algo que no se derrame- cuerda para saltar
NOMBRE DOCENTE	GONZALO ORELLANA DURÁN
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	gonzalo.orellana@csmaipo.cl

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I	
OA	OA 3 – OA 4
CONTENIDO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
HABILIDADES	FUERZA-POTENCIA - FLEXIBILIDAD

Instructivo

Estimados alumnos.

Espero que estén 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



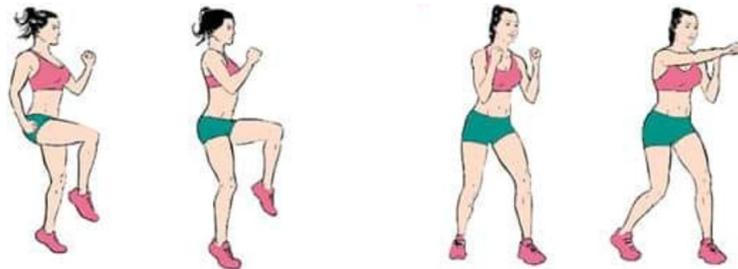
Elongación de
Gemelos



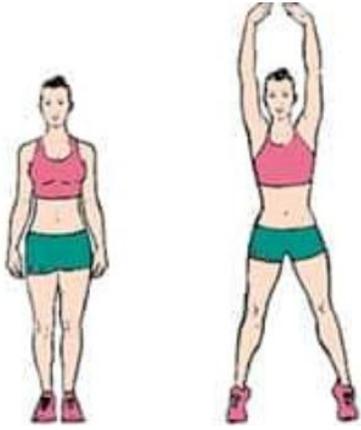
Elongación de
Cuello

PRINCIPAL

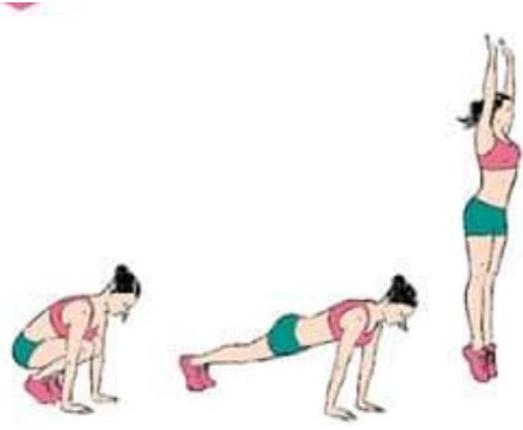
Acondicionamiento físico general



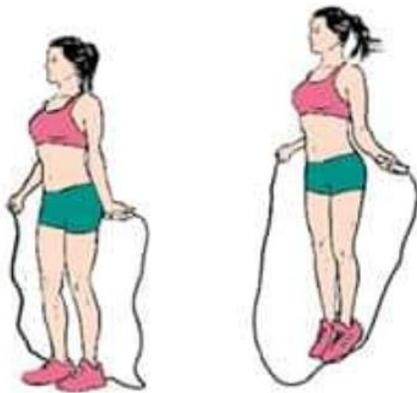
Trota en el lugar y boxea en el aire por 3 minutos intercalando 20 tiempos de trote con 20 tiempos de boxeo



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



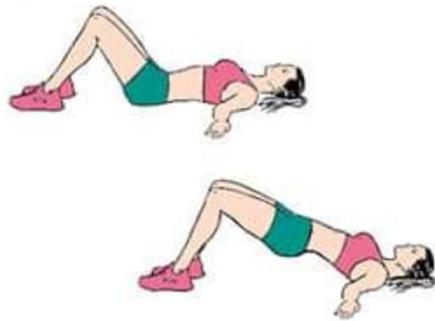
20 burpees



30 saltos de cuerda



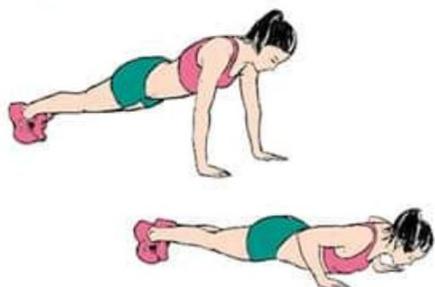
30 movimientos del patinador



20 puentes contando 5 tiempos



8 sentadillas de sumo



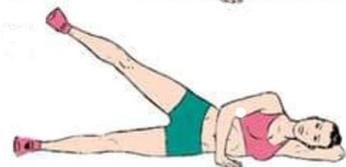
8 Flexión y extensión de codo



Cuenta 30 tiempos en plancha



8 Elevacion de piernas laterales p/p



8 Patadas de burro p/p



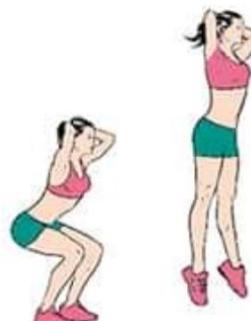
Abdominal Bicicleta 10 p/p



20 Crunch Inverso



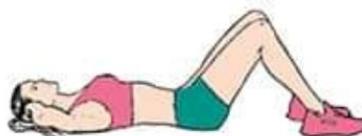
5 Sentadillas sin salto con 1 kilo



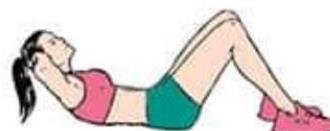
5 Sentadillas con salto con 1 kilo



20 elevaciones de piernas sin tocar el suelo

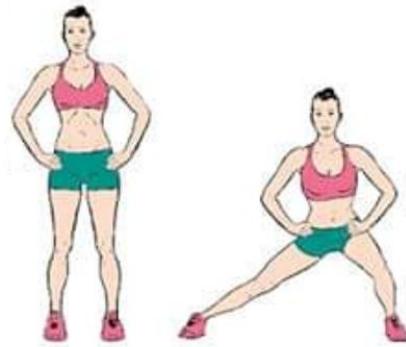


30 abdominal crunch o cortos





6 estocadas por pierna



6 zancadas laterales por pierna

FINAL

Elongación

Cuenta 10 tiempos por cada posición y por cada extremidad.

