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

## ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
## NIVEL: 5° A-B

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

| ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE: UNIDAD I | |
|---|---|
| **OA** | OA 6 |
| **CONTENIDO** | VIDA ACTIVA Y SALUDABLE |
| **HABILIDADES** | ACONDICIONAMIENTO FÍSICO |

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

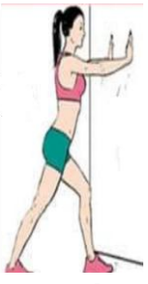
**Calentamiento Previo**

**Trota en el lugar**

**Elongación de Cuádriceps**

**Elongación de Isquiotibiales**

**Circunducción de Hombro**



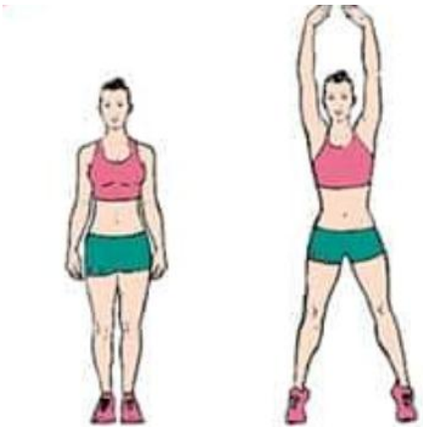
**Elongación de Gemelos**

**Elongación de Cuello**

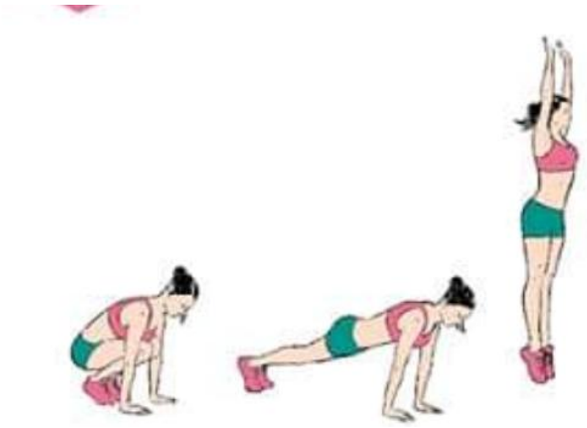
# PRINCIPAL

**Acondicionamiento físico general**

**Trota en el lugar y boxea en el aire por 2 minuto intercalando 15 tiempos de trote con 15 tiempos de boxeo**

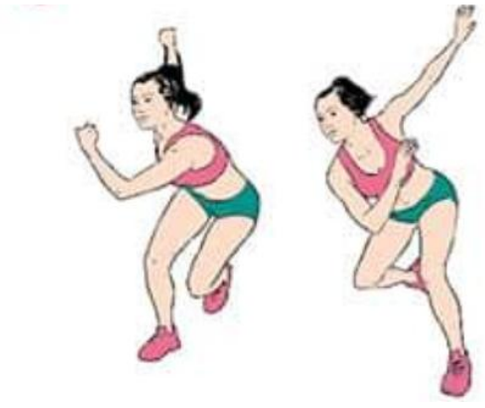


**20 veces de abre y cierra piernas Levantando brazos**

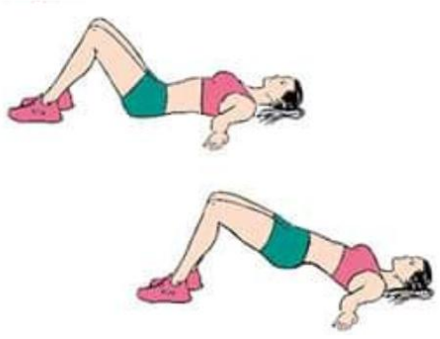


**10 burpees**

**25 saltos de cuerda**

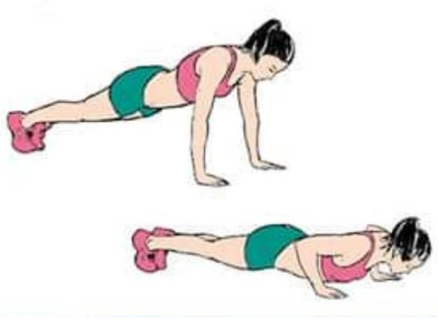


**26 movimientos del patinador**



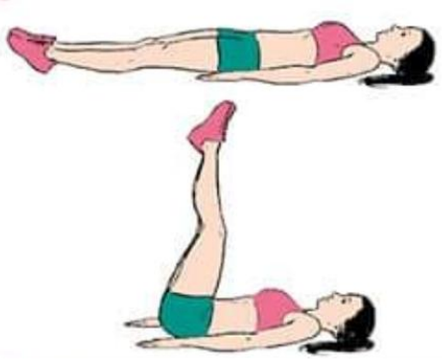
**15 puentes contando 5 tiempos**

**6 sentadillas de sumo**

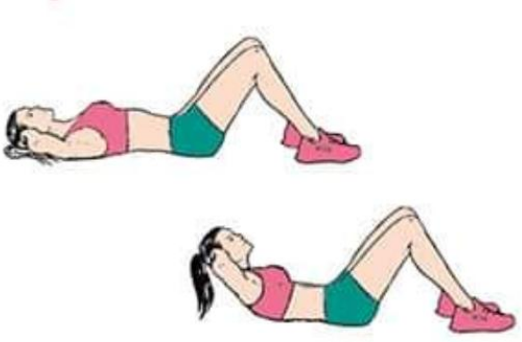


**5 Flexión y extensión de codo**

**Cuenta 20 tiempos en plancha**



**15 elevaciones de piernas sin tocar el suelo**



**20 abdominal crunch o cortos**

## FINAL

**Elongación**

**Cuenta 10 tiempos por cada posición y por cada extremidad.**