



EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

Apoderad@:

En el cuadro a continuación encontrará una guía resumida para ayudar al estudiante a llevar a cabo la Unidad 4 **Práctica de deportes individuales y colectivos**.

A partir de la columna “Semana” y “Tema y Pág. del Libro” podrá orientarse respecto del orden de las actividades, así como del lugar para encontrar los contenidos directamente en el texto de la asignatura. Adicionalmente, acompañamos esa indicación con la descripción del objetivo a modo de que Ud. tome conocimiento de lo que estamos trabajando con el estudiante, como de las soluciones a las actividades para que pueda revisarlas. Finalmente, en la columna “Material Complementario” incorporamos archivos adicionales con Clases y Guías para dedicados exclusivamente para profundizar en el objetivo trazado.

SEMANA	OBJETIVO	TEMA	MATERIAL COMPLEMENTARIO
13 al 15 de octubre.	Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo TABATA para mejorar las cualidades físicas básicas.	Guía 1	https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ&t=68s Ejemplo de música TABATA. https://www.youtube.com/watch?v=Owula0xrgk0
19 al 23 de octubre.	Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo TABATA para mejorar las cualidades físicas básicas.	Guía 2	
26 al 30 de octubre.	Realiza ejercicios físicos mediante un sistema de entrenamiento tipo TABATA para mejorar las cualidades físicas básicas.	Guía 3	Calentamiento: Movilidad articular https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU



Unidad 4.

Práctica de deportes individuales y colectivos

Partiendo con el nombre de la unidad y en la situación que aún estamos no podemos realizar el deportes como tal pero adaptar ejercicios en casa como ya habíamos realizado y para dar continuidad a lo que ya se había trabajado en las conexiones.

Debes recordar:

- La importancia del autocuidado.
- Tener un lugar despejado para hacer ejercicios.
- Utilizar ropa adecuada y cómoda para hacer los ejercicios.
- Hidratación.
- Higiene personal al finalizar.

Realiza un calentamiento apropiado, además de la hidratación antes durante y después del ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq2ZWi2eTBQ&t=68s>

A través de un sistema de TABATA (2 series, de 4 ejercicios, con 20 segundos de trabajo y 10 de descanso).

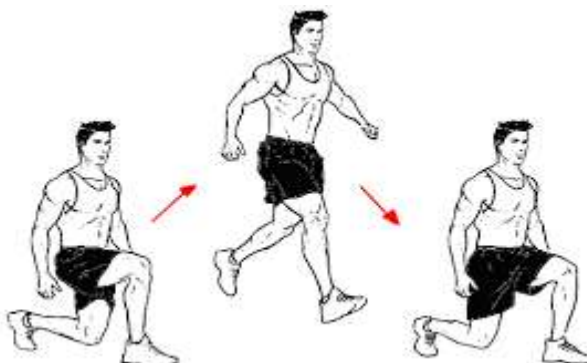
Ejemplo de música TABATA.

<https://www.youtube.com/watch?v=Owula0xrgk0>

- 1- Tijeras.
- 2- Con un cuaderno saltar con piernas juntas encima del cuaderno y con las piernas separadas a los lados del cuaderno, puedes realizarlo dejando solo una hoja para demarcar.
- 3- Estocadas alternando el pies.
- 4- Desplazamientos laterales en posición de cangrejo.

Cierre: Elongación y retroalimentación de la clase.

Estocadas





NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°2

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO

Guía de ejercicios, TABATA.

Practicar ejercicios físicos a través de un tabata, demostrando comportamientos seguros con un manejo adecuado de los materiales, con el fin de mejorar tu condición física.

Recuerda siempre tener presente el espacio que tienes para moverte, además de usar la ropa adecuada y la hidratación antes durante y después de ejercitarte. Recuerda también realizar antes de cada sesión de ejercicios el calentamiento, con movilidad articular o trote en el lugar.

Desarrollo: Demostrar sin música Ejercicios físico, a través de un sistema de TABATA (4 series, de 4 ejercicios, con 20 segundos de trabajo y 10 de descanso).

- 1- Sentadillas con brazos extendidos sosteniendo un palo de escoba.
- 2- Extensión de brazo al frente, flexión al pecho y extensión arriba.
- 3- Skipping alrededor del palo de escoba.
- 4- En posición de cubito abdominal en un lado del palo de escoba, saltar por encima de él para volver a posición de cubito abdominal al otro lado del palo de escoba.

*Al completar la **serie** puedes descansar 5 minutos aprox. entre serie y finalmente haz la vuelta a la calma con la elongación.



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°3 EDUCACION FISICA Y SALUD SEXTO BASICO

Recuerda hacer ejercicios o actividades físicas todos los días, si bien es cierto no podemos realizar el deporte en si del atletismo, podemos realizar ejercicios mejorando las cualidades físicas básicas y a su vez mejorando la condición física, ¿sabes qué es la condición física?

Calentamiento: Movilidad articular

<https://www.youtube.com/watch?v=4SaCB-3adMU>

Desarrollo: Demostrar sin música Ejercicios físico, a través de un sistema de TABATA (2 series, de 4 ejercicios, con 20 segundos de trabajo y 10 de descanso)

- 1- Con una botella flexión y extensión de tríceps.
 - 2- Circunducción de hombros con botellas en ambas manos.
 - 3- Flexión de bíceps con ambos brazos alternados con una botella en reemplazo de una mancuerna.
 - 4- En posición plancha con rodillas apoyadas, tocar hombros alternados.
- Realizar TABATA con música-

Clase virtual -Reto: Deberán ir a buscar la mayor cantidad de pares de zapatos en un 1 minuto, luego deberán ordenar los zapatos y deberán ir a guardarlos.

- Realizar nuevamente TABATA.

Cierre: Ejercicios de Yoga y retroalimentación de la clase.

