



Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P

## GUÍA DIGITAL N° 3 TAREA

**ASIGNATURA:** Educación física y salud

**CURSO:** 6° Básico

**DOCENTE:** Nathalia Montenegro Pizarro y Guillermo Lavado

**SEMANA :** 27 de Abril al 01 de Mayo de 2020

**MAIL CONTACTO PROFESORA:** [nathaliamontenegropizarro@gmail.com](mailto:nathaliamontenegropizarro@gmail.com)

**OBJETIVO DE LA CLASE:** Realizar ejercicios físicos utilizando las habilidades motrices básicas en un espacio seguro.

### TAREA DE EDUCACION FISICA 6° BASICO

**OA11:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento...

**OA9:** Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene...

**Contenido:** Habilidades motrices básicas

**Instrucciones:** Colócate ropa cómoda (deportiva) utilizar hidratación después de cada ejercicio y realizar higiene de manos y cara al finalizar los ejercicios.

I.- Realizar los siguientes ejercicios de movilidad articular de manera ordenada y responsable utilizando un espacio seguro.

*Invita a tu familia a realizar los siguientes ejercicios en sus casas. ¿Estás listo? Comenzamos*

**CALENTAMIENTO:** Realizar este ejercicio de calentamiento de acuerdo a la información entregada en la imagen.

### DESARROLLO:



Actividad n° 1: Realizar los siguientes ejercicios trabajando sus habilidades motrices básicas.



### **Ejercicio n° 1: SKIPPING**

Levantar rodillas, alternando brazos, despegando los pies del suelo. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



### **Ejercicio n° 2: ESTOCADAS**

Flectar rodilla y la otra sin tocar el suelo, llevando el mismo brazo que se flecta la pierna. Luego con la otra pierna, se cuenta 1 cada vez que la rodilla va al suelo sin tocar.

Realizar 3 series de 10 repeticiones.



### **Ejercicio n° 3: SENTADILLA**

Separar las piernas a la altura de los hombros, manos adelante y luego flectar rodillas llevando la espalda derecha sin doblar tronco.

Realizar 4 series de 15 repeticiones.



### **Ejercicio n° 4: ELEVACION DE PIERNA EN POSICION PLANCHA.**

Una vez posicionado, realiza 10 elevaciones con la pierna izquierda y luego 10 con pierna derecha.

4 series.

**CIERRE:**

- Comentar con tus padres las dificultades para realizar los ejercicios.
- Comentar con tus padres que aprendiste hoy
- Cuales fueron los ejercicios que más te gustaron.

**Y para finalizar realizar guardar los materiales, realiza higiene personal de manos y cara e hidratación.**