



INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

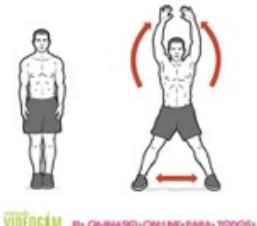
## GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA SEXTO BÁSICO

Docentes: Ximena Guarda, Felipe Villanueva · Consultas escribir a: [profesefisbasica@gmail.com](mailto:profesefisbasica@gmail.com)

Nombre estudiante:	Fecha:
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Curso: Sexto Básico</li><li>▪ Unidad/eje: Vida activa y saludable</li><li>▪ Capacidad: Motricidad-Razonamiento lógico</li><li>▪ Destreza: Fuerza-Experimentar</li><li>▪ Contenido: Ejercicio de baja intensidad</li><li>▪ Contenido: Registrar respuestas corporales</li><li>▪ Valor: Fe</li><li>▪ Actitud: Compromiso</li></ul>	<p><b>Estrategia de Aprendizaje #1</b> Ejercicios de fuerza mediante estaciones de trabajo localizado de baja intensidad, siendo comprometido con su mejora.</p> <p><b>Estrategia de Aprendizaje #2</b> Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.</p>

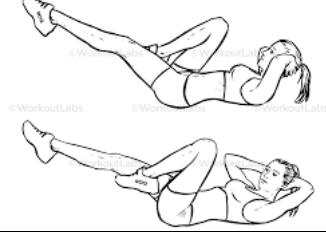
Indicaciones Generales
A continuación se presenta una serie de actividades a ser desarrolladas en casa, principalmente en familia, teniendo los siguientes requisitos:
<b>1.Acompañar en la lectura:</b> estar presentes, como adultos, al momento de las instrucciones, por si hay alguna palabra desconocida. Guiar y buscar mayor información.
<b>2.Seguir indicaciones:</b> se presenta una propuesta por ítem, que idealmente, incluye la realización con la familia. Por lo mismo, si existe una solicitud de cooperación desde su hojo/a, favor acompañar.
<b>3.Disfrutar el momento:</b> no tomar esta guía como una forma evaluativa y para cumplir con una calificación. Tomar el momento de su realización como una posibilidad de compartir mediante la actividad física.
<b>4.Movilidad articular:</b> antes de comenzar el trabajo, realizar movimiento de articulaciones (muñeca/codo/hombros/cuello/cadera/rodillas/tobillos) desplazando circularmente, arriba abajo y lados.
<b>5.Preparar espacio y dosificar:</b> habilitar el espacio para que no tenga muebles cercanos que puedan producir accidentes. No es necesario hacer ambos ítems el mismo día. Se puede reperir más de una vez durante una semana, sirviendo como una rutina para la casa.

<b>ITEM I:</b> Ejercicios de fuerza mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.
<b>INDICACIONES:</b> a continuación se presenta una serie de ejercicios, con una imagen referencial, su nombre, tipo y repeticiones para ser realizado. <b>Idealmente en familia.</b> El único material solicitado es espacio libre. No olvidar <b>movilidad articular previa. ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.</b>

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	TIPO	REPETICIONES
1	 <small>VIDEOLAB</small> <small>EL GYMNASIO ONLINE PARA TODOS</small>	JUMPING JACKS  (COORDINAR REBOTE CON ADUCCIÓN/ABDUCCIÓN BRAZOS Y PIERNAS → AL MOMENTO DE SALTAR, ABRIR Y JUNTAR BRAZOS ARRIBA Y ABAJO COMO EN IMAGEN)	GENERAL	x15
2	 <small>WorkoutLabs.com</small>	PUSH-UPS  (APOYO DE RODILLAS EN SUELO. FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS → TRATAR DE LLEGAR CON MENTÓN A SUELO)	TREN SUPERIOR	X15

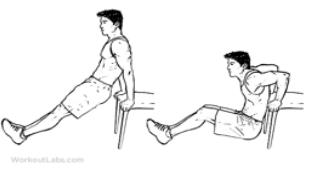


INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

3		SQUAT JUMPS  (SENTADILLA SEMI-PROFUNDA. NO SUPERAR 90° FLEXIÓN RODILLAS → AGACAHARSE EN POSICIÓN, SALTAR AL FINAL)	TREN INFERIOR	x15
4		PLANK JUMPING JACKS  (APOYO DE BRAZOS EXTENDIDOS, LENTO, ABDUCCIÓN /ADUCCIÓN PIERNAS → MANOS SE MANTIENEN EN EL SUELO, PIERNAS REBOTAN ABIENDO Y JUNTANDO)	CORE (CENTRO)	x15
5		SKIPPING  (TROTE EN EL LUGAR, SIN DESPLAZAMIENTO. ELEVAR RODILLAS A 90°)	GENERAL	x15
6		BICYCLE CRUNCHES  (MANOS TRAS NUCA. EXTENSIÓN DE PIERNA CON PIES MUY CERCA DEL SUELO → TRABAJO ABDOMINAL)	CORE (CENTRO)	x15

**ITEM II:** Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.

**INDICACIONES:** a continuación se presenta una serie de ejercicios, con una imagen referencial, su nombre, tipo y repeticiones para ser realizado. **Idealmente en familia.** El único material solicitado es espacio libre y una silla. **Movilidad articular previa.** ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	<th>REPETICIONES</th>	REPETICIONES
1	 <b>Burpees</b>	BURPEES  (SIN FLEXO-EXTENSIÓN DE CODA. PLANCHA EN CENTRO. SALTO FINAL)	GENERAL	x10
2		TRICEPS BENCH DIPS  (APOYO EN SILLA. CADERA ELEVADA. FLEXO EXTENSIÓN DE CODOS)	TREN SUPERIOR	x10



INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020

3		LUNGES (ALTERNAR DERECHA E IZQUIERDA. TRONCO ERGIDO. RODILLA DELANTERA 90°. RODILLA TRASERA CASI TOCAR SUELO)	TREN INFERIOR	x8 CADA PIerna (16 EN TOTAL)
4		FRONT PLANK (MANTENCIÓN ESTÁTICA. APOYO EN CODOS. ESPALDA ALINEADA)	CORE (CENTRO)	MANTENER POSICIÓN x15 SEGUNDOS
5		DORSAL RAISES (BRAZOS AL COSTADO DE LA CADERA. CABEZA NEUTRA. TOBILLOS JUNTOS. FLEXIÓN COLUMNAS)	CORE (CENTRO)	x15
6		KNEE CRUNCHES (MANOS TRAS NUCA. RODILLAS ELEVADAS. CRUZAR Y TOCAR CONTRARIA CON CODO)	CORE (CENTRO)	x15

REGISTRAR RESPUESTAS CORPORALES	
¿Qué pasó con mi <b>temperatura</b> ? ¿Subió desde el inicio? ¿No pasó nada?	
¿Qué sucedió con los <b>latidos</b> de mi corazón? ¿Más rápido que al inicio? ¿Igual?	
¿He <b>sudado</b> con estos ejercicios? ¿Mucho, poco, nada?	
¿Sentí <b>sed</b> durante la actividad? ¿Estoy sediento ahora al terminar?	
¿ <b>Cómo me siento</b> ahora terminada la actividad?	

Frente a toda preocupación y emergencia sanitaria, no olvidemos apreciar lo que tenemos y disfrutar los momentos...  
Aprovechamos este momento para abrazarnos en el amor de la familia. Les queremos ☺