



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

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

Indicaciones Generales

La guía que se presenta ya fue enviada previamente. Se solicita trabajar esta/s rutina/s de ejercicios una semana más; para mantener el trabajo ya comenzado. Cuando en clases regulares (en gimnasio) trabajamos el acondicionamiento orgánico (o acondicionamiento físico) uno de los fundamentos en la teoría del entrenamiento; es la "progresión", y justamente, esa progresión no se logra con el trabajo una sola vez, si no repitiendo series y repeticiones por un lapso de tiempo antes de subir el nivel.

Sugerimos centrarse en mejorar la rutina de ejercicios que más le haya causado problema, para reforzar posturas y mejorar movimientos que antes no se conocían/aplicaban. Luego de eso, nuevamente registrar respuestas corporales, comparando con la realización de la primera vez.

¿Hay algo diferente o todo igual? ¿Noto cambios en mí?

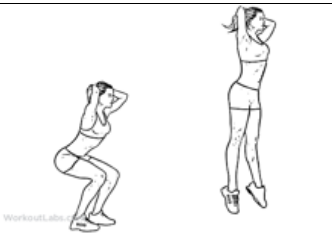
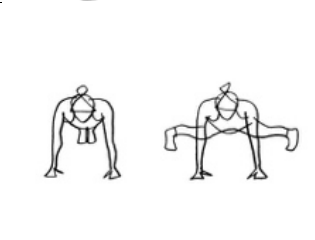

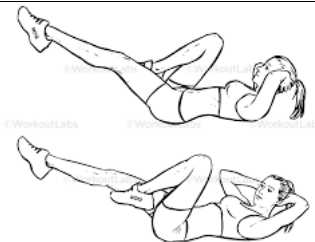
ITEM I: Ejercicios de fuerza mediante estaciones de trabajo localizado siendo comprometido con su mejora.

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 unico material solicitado es espacio libre. No olvidar **movilidad articular previa. ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.**

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

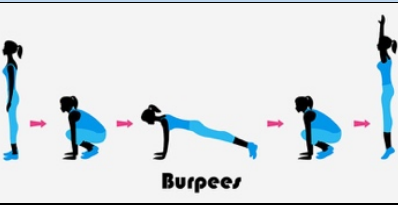
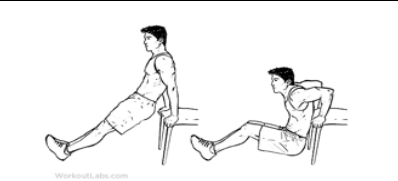


**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

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

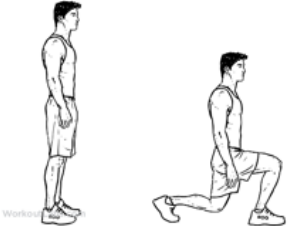
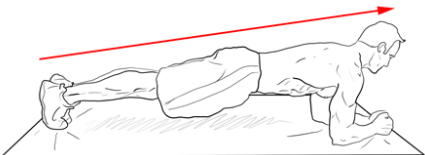


ITEM II: Experimentar ejercicios de baja intensidad registrando sus respuestas corporales siendo comprometido con su trabajo personal.

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 unico material solicitado es espacio libre y una silla. **Movilidad articular previa. ENTRE CADA EJERCICIO DESCANSAR 1 MINUTO.**

	IMAGEN EJERCICIO	NOMBRE	TIPO	REPETICIONES
1	 <p align="center">Burpees</p>	<p>BURPEES</p> <p>(SIN FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO. PLANCHA EN CENTRO. SALTO FINAL)</p>	GENERAL	x10
2		<p>TRICEPS BENCH DIPS</p> <p>(APOYO EN SILLA. CADERA ELEVADA. FLEXO EXTENSIÓN DE CODOS)</p>	TREN SUPERIOR	x10



**INSTITUTO INMACULADA CONCEPCIÓN VALDIVIA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020**

3		LUNGES (ALTERNAR DERECHA E IZQUIERDA. TRONCO ERGUIDO. 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 COLUMNA)	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 temperatura ? ¿Subió desde el inicio? ¿No pasó nada?	
¿Qué sucedió con los latidos de mi corazón? ¿Más rápido que al inicio? ¿Igual?	
¿He sudado con estos ejercicios? ¿Mucho, poco, nada?	
¿Sentí sed durante la actividad? ¿Estoy sediento ahora al terminar?	
¿ Cómo me siento ahora terminada la actividad?	

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