Colegio Sagrada Familia de Nazareth

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Curso | asignatura | Objetivo | materiales | Mes |
| 6° Básico | Educación Física y salud | Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, ‑ Flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como asearse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. | -Solo espacio adecuado.-Música(opcional) | Mayo |

**SESION 7 Y 8**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Día | Definir Horario | ACTIVIDAD:Tipo de entrenamiento | Detalle | Tiempo de descanso |
| **Martes** |  | Movilidad articular | 2 minutos |  |
| **26** |  | Jumping jacks | 2 x 1 minuto | 1 minuto |
|  |  | Sentadillas | 5 x 15 | 1 minuto |
| **Jueves** |  | Flexión brazos(con apoyo de rodillas) | 5 x 15 | 1 minuto |
| **28** |  | Rodillas arriba | 2 x 1 minuto | 1 minuto |
|  |  | Placha con antebrazo | 4 X 30 segundos | 1 minuto |
|  |  | Burpees | 4 x 10 | 1 minuto |
|  |  | Saltos alternados en peldaño | 5 x 30 | 1 minuto |
|  |  | Abdominales cortos | 4 x15 |  |

**Importante: Vamos chiquillos y chiquillas, estamos en nuestra última semana.** 

-En Mayo seguiremos con entrenamiento personal, para esto es necesario imprimir o completar el cuadro siguiente en un cuaderno personal. Serán 8 sesiones por ahora.

-Controlar frecuencia cardiaca ANTES y DESPUES de realizar los ejercicios.

-Realiza 5 minutos de elongaciones una vez terminada la sesión de entrenamiento.

-Puedes tomar agua antes, durante y después de la sesión.

|  |
| --- |
| **Completar este cuadro en cuaderno personal (o imprimir hoja).****Nombre: curso: Fecha:** |
| **Que hará el estudiante** | **Que hará el apoderado** | **Evidencia/producto** |
| -Se pone la ropa adecuadaPara entrenamiento.**SI NO**-Se asea después del entrenamiento.**SI NO**-Se Hidrata antes, durante y/o después de sesión de entrenamiento.**SI NO** | Acompañará al estudiante en sesión de entrenamiento para:-Contar cantidad de ejercicios.-Tomar tiempos para control de frecuencia cardiaca y descansos.-Motivar al estudiante a realizar actividad física. | Según escala de percepción de esfuerzo cómo te sientes una vez terminados los ejercicios (Encierra en un círculo) 7 Muy agotado 6 agotado 5 cansado 4 levemente cansado 3 me siento acalorado 2 comienzo a entrar en calor 1 no estoy cansadoFrecuencia cardiaca en 15 segundos(multiplicar x 4)ANTES \_\_\_\_\_\_\_\_\_ DESPUES \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Envianos un correo a: Jimmy.tolozac**@colegiosfnvalpo.cl** **con foto de tus guias y video 30 segundos haciendo ejercicio.**