

Colegio San Sebastián
Sgto. Centro
Educación física y salud.

Guía de trabajo n°2

“Aplicar habilidades motrices a actividades deportivas”

Nombre _____ curso:6º básico

La actividad de esta semana será un poco mas entretenida, en estos días trabajarás en casa, quizás tengas mucho espacio o puedes tener espacios reducidos. Lo bueno de estas actividades es que no necesitas mucho espacio, y tampoco muchos materiales.

Recuerda que debes hidratarte con agua, tener la mejor actitud.

Actividades:

1. Aprende, trabaja y practica una actividad cardiovascular, para el calentamiento , en este caso será: .

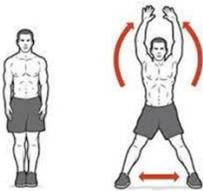
Baile entretenido o Zumba, China - Anuel AA, Daddy Yankee, Karol G, Ozuna & J Balvin | FitDance TV (Coreografía Oficial)

2. Realiza esta pequeña rutina de ejercicios; tres veces a la semana
Estas actividades esta vez son para trabajar con tu cuerpo, y con cosas que tienes en tu casas .

Ademas cuando volvamos a clases normalmente, deberas presentar o demostrar (evaluacion) , que te aprendiste el baile del calentamiento , ademas de las aptitudes fisicas que trabajastes.

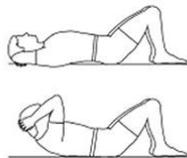
Saltos (payasitos)

20 saltos.



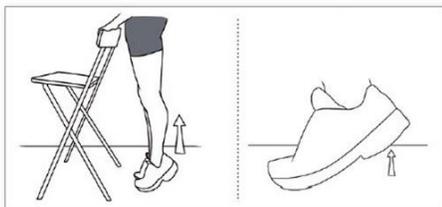
Abdominales

(Realiza 15 abdominales simples, repitiendo esto 3 veces, recuerda no tirar el cuello y mirar el cielo, la fuerza es desde el abdomen y siempre con las piernas flectadas)



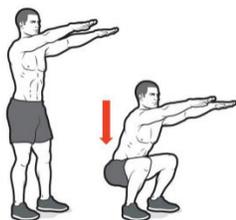
Gemelos

(Afirmando en una silla, sube y baja los talones en punta de pies lentamente 15 veces sin tocar el suelo, repitiendo esto por 3 veces)



Sentadillas

(Con la espalda derecha y las piernas abiertas, sube y baja el tronco, sin doblar la espalda, puedes ayudarte poniendo las manos cruzadas atrás de la cabeza, 15 veces por 3 series)



Tríceps

(Con la ayuda de una silla o sillón, apoya tus manos, da un paso hacia adelante y sube y baja lentamente el tronco 15 veces por 3 series, recuerda llevar el peso a los brazos)



Estocadas

(Con la espalda muy derecha, ejecuta las estocadas que realizamos en clases alternando las piernas, recordando que nunca debe pasar la rodilla más allá de la punta del pie, 10 veces por 3 series, puedes poner los brazos sueltos o en la cintura)

