



Guía de Trabajo N° 7 Educación física y salud

Profesor(a) Fabián Campaña Osorio

Curso: 6to Básico. Fecha: ____/____/____

Nombre alumno(a) _____

- **Objetivos de aprendizaje:** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones

Correo para consultas: tareasedfisicabd@gmail.com

Indicaciones:

- Para quienes no tengan la posibilidad de imprimir esta guía, pueden copiar y responder en sus cuadernos
- Realizar rutina de ejercicios:
- 5 minuto de trote en el lugar
- 10 fondos o lagartijas
- 10 sentadillas
- 20 remos tumbado (10 por cada brazo)
- 20 estocadas (10 por cada pierna)
- 10 bupees
- 20 segundos de plancha lateral
- 20 min de estiramiento

