



**GUIA DE APRENDIZAJE N°1 II Semestre**  
**ASIGNATURA: Educación Física y Salud CURSO: 6° Básicos**  
**PROFESOR: Ricardo Hernández Sáez**

**Nombre y Apellidos:**

**Curso:**

**Fecha:**

**Objetivo(s) de Aprendizaje:** 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, mejorando sus resultados personales.

**OA6**

**Recomendación para realizar ejercicio en un espacio adecuado y que tenga ventilación.**

**Acondicionamiento Físico**

**Calentamiento**



Durante 1 minuto ejecuta JUMPING JACKS y SKIPPING, 2 min en total.

**Ejercicio 1**

Apoiando las manos en el piso, lleva las rodillas al pecho alternando las piernas.

3 series de 1 minuto cada una

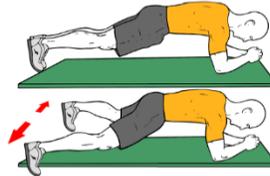




## Ejercicio 2

En posición plancha, separa y junta las piernas. Separar y juntar es 1 secuencia, por lo tanto, ejecutarás 10 secuencias

3 series



## Ejercicio 3

Ejecución de Burpees

15 repeticiones

3 series



## Ejercicio 4

En esta posición, llevaras el brazo extendido arriba y lentamente lo llevaras debajo del otro brazo, haciendo una pequeña torsión

10 con la derecha y 10 con la izquierda, cambiando de posición.

3 series

