



Fundación Educacional Santa Luisa de Marillac

Asignatura: Educación Física	Nivel: 4-5-6 básicos
Profesor: Misael Montecino	Correo electrónico: Misaelmontecino.slm@revic.org
Semana: Del 27 al 30 de Abril	

Estimados Apoderados:

El siguiente trabajo es para poder potenciar los aprendizajes de sus hijos/as desde el hogar. La idea es que antes de comenzar a realizar **la actividad en su cuaderno respectivo**, se genere un grato ambiente de trabajo, en donde no exista ningún elemento distractor en lo posible.

A partir de esta semana las actividades realizadas deben ser enviadas a los correos respectivos de sus profesores, indicando nombre del alumno y curso, por medio de una imagen (fotografía) desde sus cuadernos. Esto es con la finalidad de que cada profesor al recibir las actividades realice a cada niño una retroalimentación indicando avances y sugerencias, para posteriormente ir evaluando esto de manera gradual de una forma como evaluación acumulativa.

También se les recuerda que todas las guías enviadas las semanas anteriores, deben ser guardadas para la revisión de estas al regreso a clases.

Actividad 1. actividad			Habilidad																																				
RUTINA N° 1 - LUNES			Ejecutar																																				
	<table><tr><th></th><th>MOVIMIENTOS</th><th>DURACION</th><th>REPETICIONES</th></tr><tr><td>MOV. ARTICULAR</td><td>Todos</td><td>20 seg c/u</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="4">Pausa de 1 minuto.</td></tr><tr><td rowspan="3">CALENTAMIENTO: Realizar 1, 2 y 3 continuo, luego PAUSA 60 seg. Repite.</td><td>Trote estático</td><td>30 seg - 60 seg</td><td>3</td></tr><tr><td>Elevación rodillas</td><td>30 seg - 60 seg</td><td>3</td></tr><tr><td>Salto tijeras</td><td>30 seg - 60 seg</td><td>3</td></tr><tr><td colspan="4">Pausa de 1 minuto. Recuerda beber un poco de agua</td></tr><tr><td rowspan="3">EJERCICIOS: realizar 1, 2, 3 y 4 continuo, luego PAUSA 3 min. Repite.</td><td>Cuncuna</td><td>15 seg - 45 seg</td><td>2</td></tr><tr><td>Tríceps c/apoyo</td><td>15 seg - 45 seg</td><td>2</td></tr><tr><td>Estocada</td><td>15 seg - 45</td><td>2</td></tr></table>		MOVIMIENTOS	DURACION	REPETICIONES	MOV. ARTICULAR	Todos	20 seg c/u	1	Pausa de 1 minuto.				CALENTAMIENTO: Realizar 1, 2 y 3 continuo, luego PAUSA 60 seg. Repite.	Trote estático	30 seg - 60 seg	3	Elevación rodillas	30 seg - 60 seg	3	Salto tijeras	30 seg - 60 seg	3	Pausa de 1 minuto. Recuerda beber un poco de agua				EJERCICIOS: realizar 1, 2, 3 y 4 continuo, luego PAUSA 3 min. Repite.	Cuncuna	15 seg - 45 seg	2	Tríceps c/apoyo	15 seg - 45 seg	2	Estocada	15 seg - 45	2		
	MOVIMIENTOS	DURACION	REPETICIONES																																				
MOV. ARTICULAR	Todos	20 seg c/u	1																																				
Pausa de 1 minuto.																																							
CALENTAMIENTO: Realizar 1, 2 y 3 continuo, luego PAUSA 60 seg. Repite.	Trote estático	30 seg - 60 seg	3																																				
	Elevación rodillas	30 seg - 60 seg	3																																				
	Salto tijeras	30 seg - 60 seg	3																																				
Pausa de 1 minuto. Recuerda beber un poco de agua																																							
EJERCICIOS: realizar 1, 2, 3 y 4 continuo, luego PAUSA 3 min. Repite.	Cuncuna	15 seg - 45 seg	2																																				
	Tríceps c/apoyo	15 seg - 45 seg	2																																				
	Estocada	15 seg - 45	2																																				

		seg	
	Plancha abdominal	15 seg - 45 seg	2
<i>Pausa de 1 minuto. Recuerda beber agua, hidratarte</i>			
FLEXIBILIDAD	Todos	20 seg c/u	1

RUTINA N° 2 – MIERCOLES

	MOVIMIENTOS	DURACION	REPETICIONES
MOV. ARTICULAR	Todos	20 seg c/u	1
<i>Pausa de 1 minuto.</i>			
CALENTAMIENTO: Realizar 1, 2 y 3 continuo, luego PAUSA 60 seg. Repite.	Trote estático	30 seg - 60 seg	3
	Talones al glúteo	30 seg - 60 seg	3
	Plancha abdominal	30 seg - 60 seg	3
<i>Pausa de 1 minuto. Recuerda beber un poco de agua</i>			
EJERCICIOS: realizar 1, 2, 3 y 4 continuo, luego PAUSA 3 min. Repite.	Salto tijera	15 seg - 45 seg	2
	Angelito	15 seg - 45 seg	2
	Superman/girl	15 seg - 45 seg	2
	Elevación caderas	15 seg - 45 seg	2
<i>Pausa de 1 minuto. Recuerda beber agua, hidratarte</i>			
FLEXIBILIDAD	Todos	20 seg c/u	1

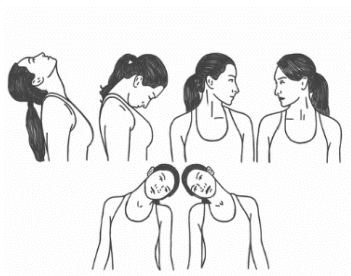
RUTINA N° 3 – VIERNES

	MOVIMIENTOS	DURACION	REPETICIONES
MOV. ARTICULAR	Todos	20 seg c/u	1
<i>Pausa de 1 minuto.</i>			
CALENTAMIENTO: Realizar 1, 2 y 3 continuo, luego PAUSA 60 seg. Repite.	Talones al glúteo	30 seg - 60 seg	3
	Elevación rodillas	30 seg - 60 seg	3
	Saltar cuerda	30 seg - 60 seg	3
<i>Pausa de 1 minuto. Recuerda beber un poco de agua</i>			
EJERCICIOS: realizar 1,	Escalada	15 seg - 45 seg	2

2, 3 y 4 continuo, luego PAUSA 3 min. Repite.	Angelito	15 seg - 45 seg	2
	Ranita	15 seg - 45 seg	2
	Elevación caderas	15 seg - 45 seg	2
Pausa de 1 minuto. Recuerda beber agua, hidratarte			
FLEXIBILIDAD	Todos	20 seg c/u	1

1. MOVILIDAD ARTICULAR

CUELLO



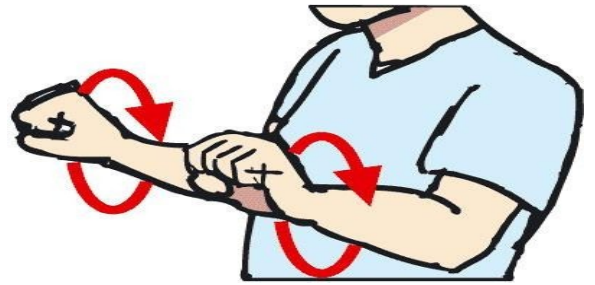
HOMBRO



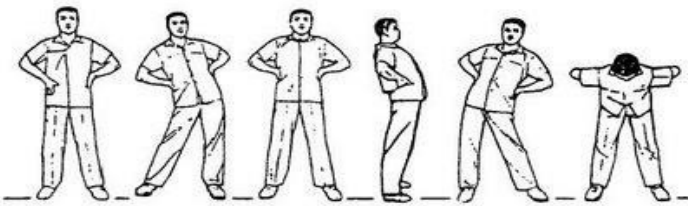
CODO



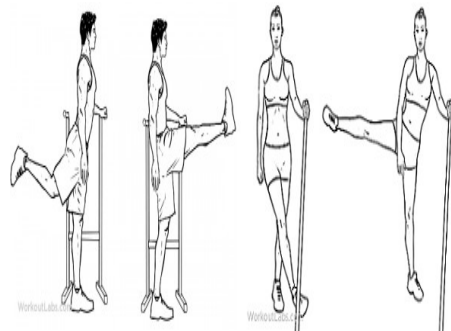
MUÑE
CA



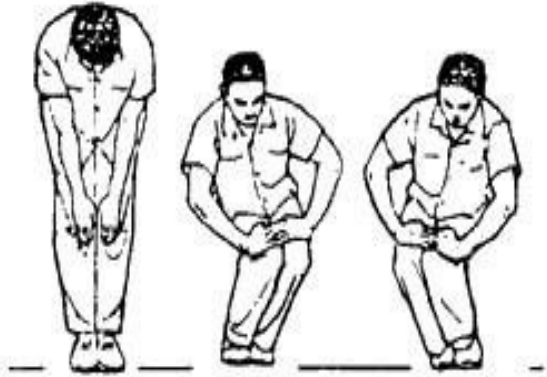
CINTUR
A



CADE
RA



RODILLA



TOBILLO



DEDOS
PIES



DEDOS
MANOS

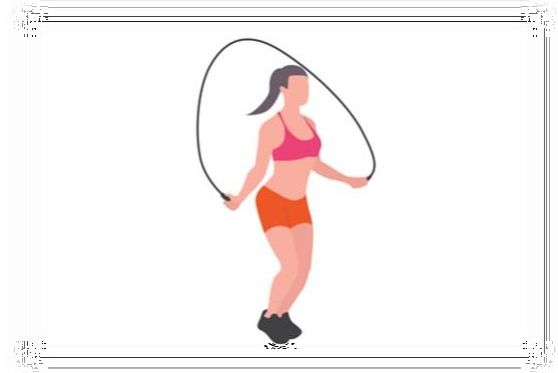


2. CALENTAMIENTO

TROTE ESTÁTICO



SALTO CON CUERDA



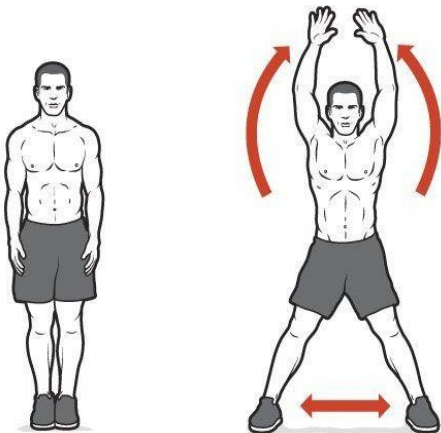
ELEVACIÓN DE RODILLAS



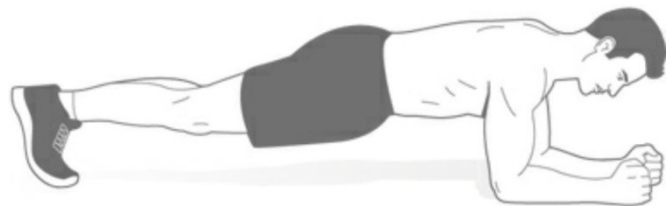
TALONES AL GLÚTEO



SALTO TIJERAS



PLANCHA ABDOMINAL

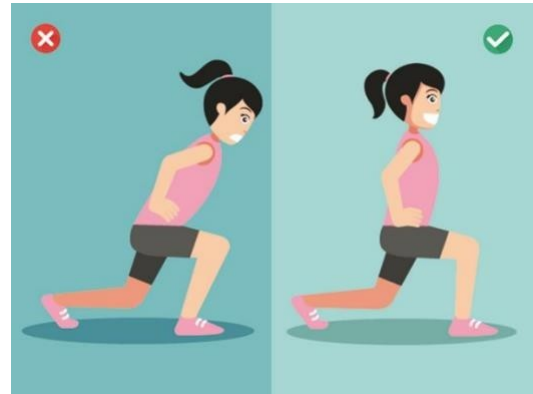


3. EJERCICIOS

SENTADILLA



ESTOCADA



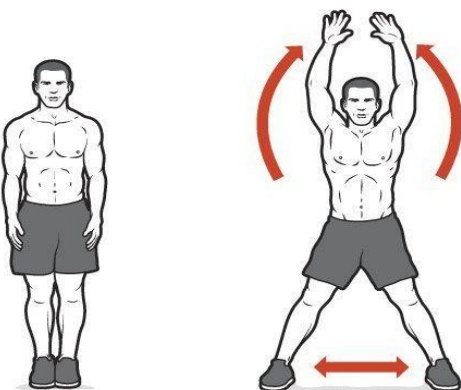
RANI
TA



CUNCUNA



SALTO TIJERA



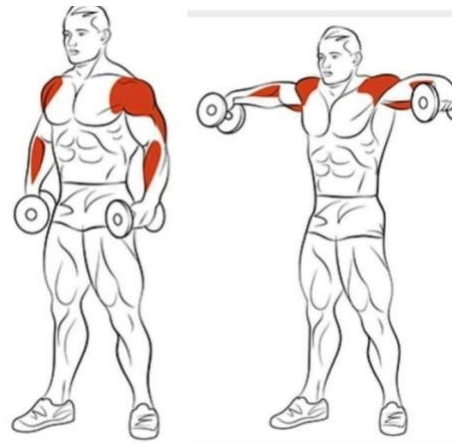
SALTO Y RODILLAS AL
PECHO



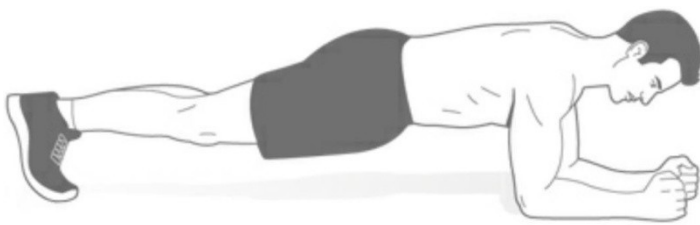
TRÍCEPS CON APOYO



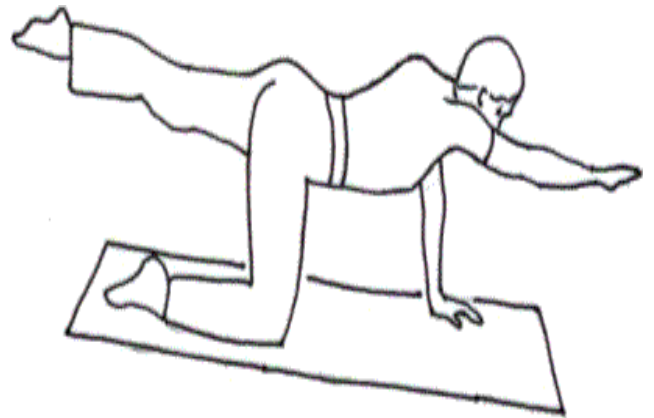
**ANGELIT
O**



PLANCHA ABDOMINAL



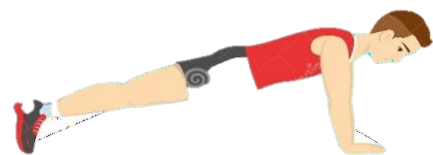
**SUPERM
AN**



ELEVACIÓN CADERAS



**ESCALAD
A**



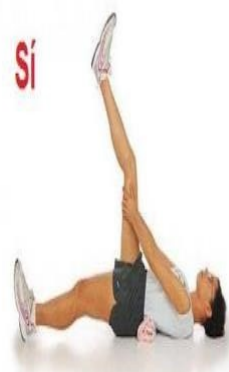
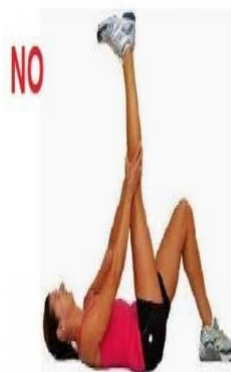
4. FLEXIBILIDAD

GASTROCNEMIO



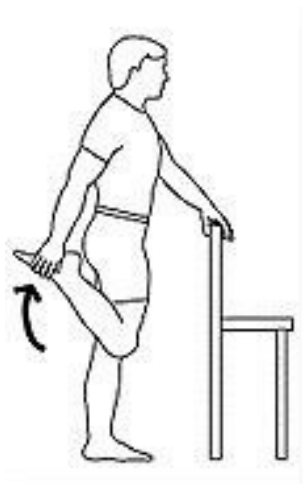
© Healthwise, Incorporated

ISQUIOTIBIAL

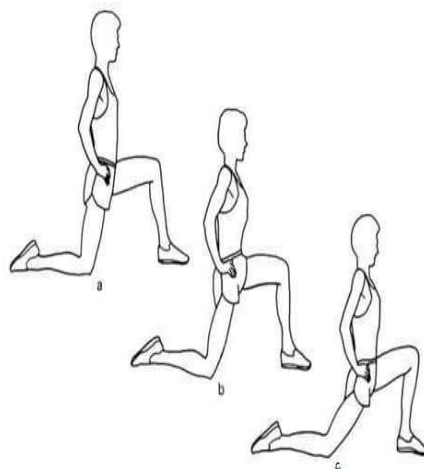


© Healthwise, Incorporated

CUÁDRICEPS



PSOAS



GLÚTEOS



ABDOMEN



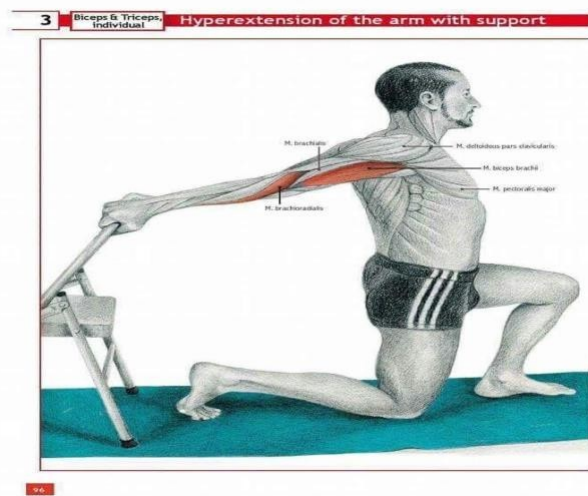
DORSAL



PECTORAL



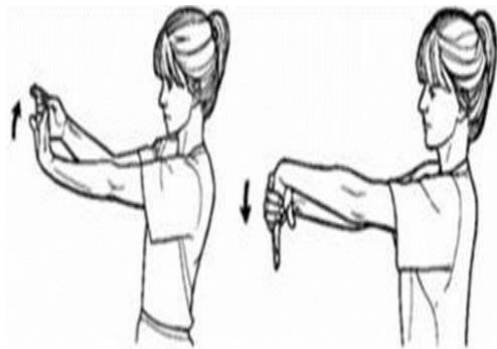
BÍCEPS



TRÍCEPS



TENSORES DE MANO



ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO

