

GUÍA N° 5

UNIDAD 3: "Vida Activa y Saludable"

Lunes 12 de Octubre

VIDA ACTIVA Y SALUDABLE / EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE:

CURSO: 6° BÁSICO

PROGRAMA
VIDA ACTIVA

- Para realizar en el hogar. Mínimo 3 veces por semana, con una duración de 1 hora cada sesión

PASO 1

Elongación: recuerda elongar antes y después de la sesión.



PASO 2

RUTINA DE EJERCICIOS

1



Mantener x 10 seg.
repeticiones: 10
series: 4

2



Mantener x 10 seg.
repeticiones: 10
series: 4

3



Subir y bajar peldaño
repeticiones: 10
series: 4

4



Mantener x 10 seg
(apoyar espalda en sillón)
repeticiones: 10
series: 4

5



Flectar y Extender
repeticiones: 10
series: 4

6



Mantener cadera arriba
repeticiones: 10
series: 4

7



Mantener posición x 10 seg
repeticiones: 7
series: 4

8



Saltar en la posición
repeticiones: 10
series: 4

9



Mantener posición
repeticiones: 7
series 4

10



Salto pie junto y alternado
repeticiones: 10
series: 4

PASO 3

VUELTA A LA CALMA: CAMINAR POR 5 MINUTOS

INDICACIONES GENERALES: AL INICIAR TU RUTINA DE EJERCICIOS.

NO OLVIDAR!

- No olvides tomar desayuno
- No olvides elongar
- Ropa deportiva
- Botella de agua
- Materiales
- Lugar seguro y cómodo
- Respetar los tiempos, series y repeticiones.
- El trabajo es individual
- Elongar al finalizar tu sesión
- Hidratarse entre una estación y otra

DE ACUERDO A TUS PROPIAS CAPACIDADES