



Sebastian's College
 Camino Fundo Santa Julia N°150, Graneros
 Departamento de Educación Física y Salud
 Miss Cecilia Fuentes C
 +56968288131

MES DE JUNIO 5° AÑO BÁSICO

Práctica de deportes individuales y colectivos.

OA: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, ya sean deportes individuales como también de colaboración y oposición.

Estimados padres y apoderados:

Junto con saludar informo plan de trabajo asignatura para el presente mes:

Antes de comenzar el trabajo específico de cada semana realizaremos las siguientes actividades:

45 segundos saltar la cuerda	15 segundos descanso	45 segundos saltos en tijera	15 segundos descanso	45 segundos estocada alternada con salto	15 segundos descanso	Sentadilla más giro y salto en 180°.
15 segundos descanso	Sentadilla zumo más elevación de rodilla.	15 segundos descanso	45 segundos para Transitar de plancha alta a plancha baja.	15 segundos descanso	45 segundos de abdominal bajo con obstáculo.	15 segundos descanso
45 segundos se mantención sentadilla con apoyo en la pared.	15 segundos descanso	45 segundos Flexo extensión de brazo con apoyo de rodillas.	15 segundos descanso	45 segundos de abdominal con implemento.	15 segundos descanso	45 segundos Elevación de rodillas a pecho.

FECHA	Deporte	DURACIÓN
01 AL 05 De junio	Deporte colectivo fútbol. (fundamentos)	5 minutos de trabajo.
08 AL 12 De junio	Deporte individual atletismo.	5 minutos de trabajo + las actividades de la semana anterior.
15 AL 19 De junio	Deporte colectivo baloncesto. (fundamentos)	5 minutos de trabajo + las actividades de la semana anterior.
22 AL 26 De junio	Deporte individual gimnasia.	5 minutos de trabajo + las actividades de la semana anterior.

Palabras claves

Frecuencia cardiaca, escala de percepción, condición física, resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, salud, hidratación.

Durante el presente mes, debemos seguir trabajando a distancia, es por esta razón que solicito enviar de manera semanal un video cuya duración es de 5 minutos de trabajo. Idealmente repetir las actividades del video dos veces por semana, a fin de que los estudiantes puedan ir adquiriendo mejoras en cuanto al eje central que nos encontramos potenciando.

Se solicita poder compartir los videos de manera semanal al siguiente correo: efisebastianscollege@gmail.com, Es necesario que compartan sus actividades realizadas a través de un video, puesto que es una herramienta útil para encausar el trabajo a distancia.

Les invito a visitar nuestro canal de YouTube Institucional y suscribirse, para estar al pendiente de los videos, que nosotros sus profesores, preparamos para orientar las actividades.

Esperando se encuentren a resguardo.

Saluda de manera afectuosa.
 Miss Cecilia F.