



# Plan de trabajo

## EDUCACIÓN FÍSICA 6°BÁSICO

**Objetivo:** Practicar actividad física desde el hogar y reconocer medidas de seguridad

**Habilidad:** carrera, coordinación, conducción y manejo del esquema corporal.

Martes 28 de Julio	Martes 04 de Agosto
<p><b>Trabajo en casa</b></p> <p>Actividad física para el trabajo en el hogar e investigación de medidas de seguridad</p>	<p><b>Trabajo en casa</b></p> <p>Actividad física para el trabajo en el hogar e investigación de medidas de seguridad</p>

### Mensaje

***Es importante que el alumno (a) realice de manera práctica las actividades en casa dos veces a la semana para que evidencie las emociones que le genera al hacer actividad física y mantenerse físicamente activo.***



## **ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL HOGAR** **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO**

### **Ejercitémonos en casa**

A continuación te propongo que realices estos dos videos con actividad física.



Best Kids Exercise For Strong Arms and a Straight Back

<https://www.youtube.com/watch?v=gPCIGFGSWI4>



Kids Daily Exercise - Day 1

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

En los ejercicios que están en los videos que segmento del cuerpo trabajaste (explica en el recuadro)

Dibuja que emociones sientes después de hacer los ejercicio



**Prof. Natalia Lobos Reyes**  
Colegio Abraham Lincoln M. College  
Educación Física y Salud

## Investiga:

¿Que son las medidas de seguridad?

¿Qué medidas tomaste para realizar la rutina de ejercicios?

¿Qué medidas de seguridad se deben tomar para la clases de educación física?