

Quinto y Sexto Básico

Registrar en el cuaderno, clase n°3 y 4.

Objetivo n°1

Conocer formas de mejorar la condición física, tomando en cuenta la situación la falta de libertad que tenemos al enfrentarnos al coronavirus.

Actividad

Realizar junto a las personas que se encuentran en el hogar todo tipo de ejercicios de estiramiento muscular, mínimo 1 vez al día.

Realizar ejercicios de fuerza junto a los integrantes del hogar.

Como mínimo los ejercicios que hemos aprendido en clases, no está demás investigar que otro tipo de ejercicios se pueden hacer. abdominales, sentadillas, etc.

Los ejercicios de fuerza deberán quedar registrados en el cuaderno y deberá estar firmado por el apoderado.

Objetivo n°2

Practicar habilidades motrices orientadas al deporte colectivo

Actividad

En sus casas practicar lanzamientos con un balón, del tamaño que sea, con algún familiar o conocido.

Pueden lanzarse el balón a distintas distancias evitando que este toque el piso o fabricar un cesto donde poder encestar el balón o un blanco donde apuntar y poder darle con el balón.

Esto debe quedar registrado en el cuaderno y deberá estar firmado por el apoderado.