|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |

**PLAN DE TRABAJO 2020**

**Profesor Alexis Maureira Castro.**

**6 año básico.**

**Educación Física y Salud.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Clase n°1** | **Clase n°2** | **Clase n°3** |
| Entrenamiento cardiovascular a través de una rutina de en casa o home workut.  Circuito de resistencia cardiovascular  Movilidad pélvica en circunducción.  Movilidad articular superior e inferior localizada.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Segunda semana de Mayo.** | Repiten su entrenamiento con mayor intensidad y conciencia motriz, aumentando calidad y repeticiones de los ejercicios.  Entrenamiento cardiovascular a través de una rutina de en casa o home workut.  Circuito de resistencia cardiovascular  Movilidad pélvica en circunducción.  Movilidad articular superior e inferior localizada.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Tercera semana de Mayo.** | Creación de su propio circuito, aumentando las repeticiones y el tiempo, 5 segundos, con variaciones de materiales, recorridos y tiempos si lo estiman.  Hidratación constante cada 10 minutos o según necesidad, entre ejercicios no en medio de ellos.  **Cuarta semana de Mayo.** |

|  |
| --- |
| *“El mandamiento es una lámpara, la enseñanza es una luz y la disciplina es el camino de la vida” (Proverbios 6:23)* |