

EDUCACION FISICA Y SALUD



UNIDAD 1

OA11

OA6

OA8

**6TO AÑO BASICO
PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ
ARANCIBIA**

OA1 (TOMA DE PULSO Y REGISTRO)

- 1) TOMA DE PULSO (1) EN REPOSO ANTES DE COMENZAR EL CALENTAMIENTO.
- 2) TOMA DE PULSO (2) DESPUES DE TERMINAR LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD
- 3) TOMA DE PULSO (3) DESPUES DE LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD
- 4) TOMA DE PULSO (4) DESPUES DE TERMINAR EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR
- 5) LA TOMA DE PULSO SE TOMARA EN 15 SEGUNDOS Y SE MULTIPLICARA X 4.



OA1 1 (5 minutos de calentamiento)

DEBEMOS REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO.



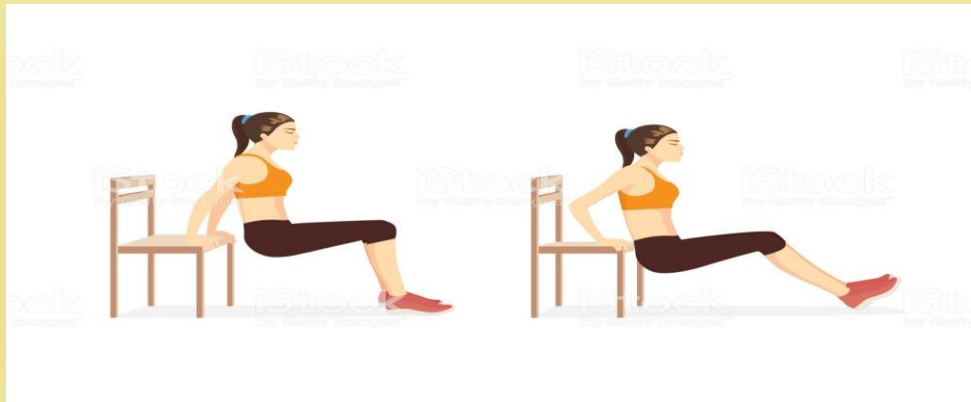
OA6 (COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA)

FUERZA

1)PLANCHA 40 SEGUNDOS



2)TRICEPS 10 REPETICIONES



OA6 (COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA)

VELOCIDAD

1)SKIPPING 30 SEGUNDOS

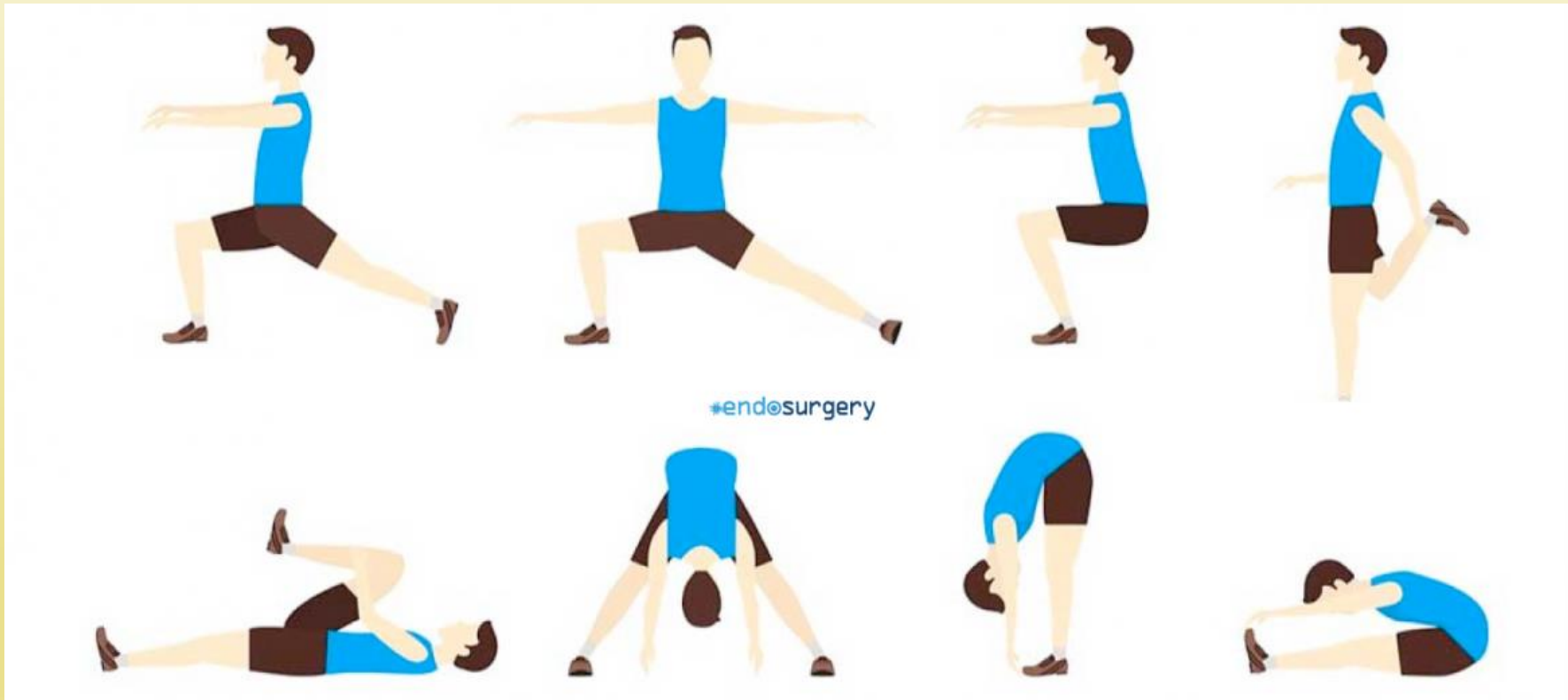


2)ESCALADA 30 SEGUNDOS



OA6 (COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA)

FLEXIBILIDAD



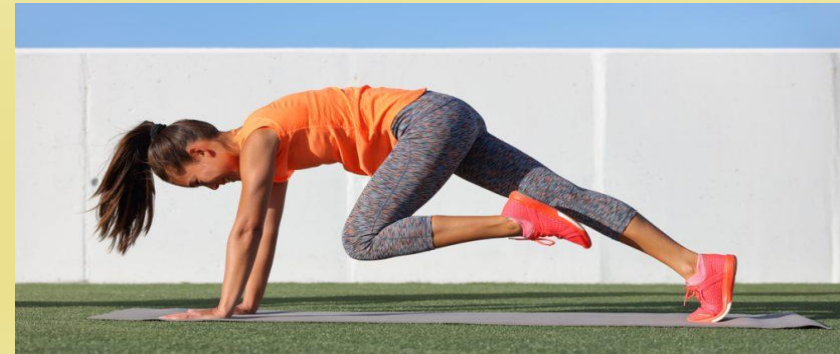
OA6 (COMPONENTES DE LA CONDICION FISICA)

RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

1) SALTO ESTRELLA 1 MINUTO



2) ESCALADA 45 SEGUNDOS



MUY BUEN TRABAJO

FELICITACIONES HEMOS TERMINADO !!!!!

