|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N° 6 JULIO** | **ASIGNATURA: INGLÉS** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE N° 6 “ACONDICIONAMIENTO FÍSICO: RESISTENCIA”****Profesor(a): CAROLINA DÍAZ CARRASCO** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 6° BÁSICO** |
| **Unidad: UNIT 2 AROUND TOWN** |
| **Objetivo de Aprendizaje:** Expresión escrita OA14. Escribir, de acuerdo a un modelo y con apoyo de lenguaje visual, textos no literarios (como email, postal, agenda, invitación) y textos literarios (como cuentos, rimas, tiras cómicas) con el propósito de compartir información en torno a los temas del año. |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:** Guía de inglés, diccionario o traductor, texto del estudiante si fuera necesario, cuaderno, hoja de block, lápices o plumones de colores |
| **Instrucciones:** 1. Durante esta cuarentena te habrás dado cuenta que no tienes la misma cantidad de actividad física que cuando ibas a la escuela. Como consecuencia, cuando realizas cualquier acción te sientes cansado o más agitado. Eso sucede porque te falta RESISTENCIA CARDIOVASCULAR. Es por eso que trabajaremos qué actividades puedes realizar en tu casa que ayuden a trabajar la resistencia cardiovascular.
2. Lo primero es buscar y encontrar en tu casa un lugar adecuado. Y para practicar te dejo la siguiente actividad. Etiqueta con el número que corresponda para cada habitación de la casa. Puedes usar el diccionario.

1.-BEDROOM2.-BATHROOM3.-LIVINGROOM4.- DINING ROOM5.- KITCHEN6.-LAUDRY ROOM7.- BACKYARD8.-ATTIChouse1.JPG1. Elige un lugar de tu casa en el que tengas espacio suficiente para hacer ejercicios de resistencia. Te presento ejemplos de estos ejercicios.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Exercise Picture** | **Name in English** | **Translation** |
|  | Push ups | Flexiones de brazos |
|  | Squats  | Sentadillas |
|  | Up and down stairs | Subir y bajar escaleras |
|  | Stretching  | Estiramientos |
|  | Abs (workout) | Abdominales |

Para comenzar una rutina de ejercicios de resistencia, practica estos ejercicios en una serie de 3 minutos por tipo de ejercicio. Esto quiere decir: 3 minutos de flexiones, 3 minutos de sentadillas, etc. Luego, elige 3 ejercicios que más te gustaron.Por ultimo, toma una hoja de block y divídela en 3 partes. Dibuja en cada una de las partes los ejercicios que más te gustaron y dibújalos en el papel. Píntalos con la técnica que más te guste y no olvides incluir el nombre de la habitación en que los realizaste y el nombre de los ejercicios en inglés y en español. Las frases de cada ejercicio deben ir de la siguiente manera: I do \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (nombre del ejercicio en inglés) in my \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (parte de la casa). Crea un bolsillo especial en tu lapbook y guarda tus mini carteles de ejercicios en este bolsillo especial. |