**Colegio San Manuel**

 **Asignatura: EDUCACIÓN FISICA.**

 **Profesor:CRISTIAN MELO MORENO**

 **Curso: 2 ° año básico**

**GUIA N°4 DE EDUCACION FISICA VARONES.**

**Fecha de Inicio**: 8 de JUNIO **Fecha de Término:** 30 de JUNIO

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. | **HABILIDADES / DESTREZAS:**EJECUTAR ACTIVIDADES FISICAS DE IN-TENSIDAD MODERADA A VIGOROSA QUEINCREMENTEN LA CONDICION FISICA PORMEDIO DE JUEGOS O CIRCUITOS. |
| **INDICACIONES GENERALES:**-Pide ayuda a un adulto para realizar este trabajo.-Busca un lugar tranquilo y SEGURO para trabajar. -Una vez finalizada la actividad, debes enviar video del circuito en su totalidad o fotos de cada elemento.-Mi correo es: cristianxmelo@gmail.com GRACIAS. |

LOS ALUMNOS EJECUTARAN MEDIANTE CIRCUITOS DE CARÁCTER LUDICO LA ADQUISICION DE UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE, TODO ESTO BAJO LA SUPERVICION DE UN ADULTO QUE LOS GUIARA.

EJERCICIOS: 1. EL ALUMNO SALTARA UNA CUERDA ADELANTE Y ATRAS CORDINADAMENTE.

 2. EL ALUMNO BOTEARA UN BALON CON MANO IZQUIERDA Y DERECHA.

 3. EL ALUMNO CAMINARA ATRÁS UNIENDO TALON PUNTA. (2 METROS.).

 4. EL ALUMNO LANZARA Y RECIBIRA UN BALON DESDE UNA PARED ANTES DE CAER.

 5. EL ALUMNO SOSTENERA EN SUS BRAZOS EL PESO DE SU CUERPO EXTENDIDO.

NOTA : DESPUES DE PRACTICAR HARA TODOS LOS EJERCICIOS EN FORMA CONTINUA, SEGURA Y SIN PAUSAS DEMOSTRANDO DOMINIO DE ELLOS.