**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 QUE  INCREMENTEN LA CONDICION FISICA POR  MEDIO 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](mailto: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.