**Colegio San Manuel**

 **Asignatura: EDUCACIÓN FISICA.**

 **Profesor:CRISTIAN MELO MORENO**

 **Curso:5° 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 Y MOTIVARA.

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.

 6. EL ALUMNO REALIZARA (10) REPETICIONES DE VELOCIDAD EN 10 METROS.

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