**Colegio San Manuel**

**Asignatura: EDUCACIÓN FISICA.**

**Profesor:CRISTIAN MELO MORENO**

**Curso:6° 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:**  PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS DEMOS-  TRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS  COMO: CALENTAMIENTO EN FORMA ADE-CUADA, SEGUIR INSTRUCCIONES Y TRABA-  JO EN UN LUGAR LIBRE DE OBSTACULOS. |
| **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 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 EJECUTARA (10) REPETICIONES DE VELOCIDAD EN 10 METROS.

- EL ALUMNO REALIZARA TODO LO ANTERIOR EN FORMA SEGURA Y CONCENTRADA.

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