**** San Fernando College

Departamento Educación Física

|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura: EDUCACION FISICA** | **N° De La Guía 10** |
| **Título de la Guía: INICIO TRABAJO CON BALON** | |
| **Objetivo de Aprendizaje (OA) :OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 80 metros).** | |
| **Nombre Docente: MICHELLE CARDENAS MUÑOZ** | |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 5° BASICO ABC** |

Instrucciones:

Queridos estudiantes, continuamos con nuestras clases, recuerda que para iniciar el trabajo debes realizar un pequeño calentamiento y elongaciones hidratarte muy bien, y dejar ordenado una vez que termines tu rutina de ejercicios.

Esta rutina que te mando la debes repetir por lo menos 3 veces, descansando cada vez que finalices la serie completa.

Cuídate mucho, ayuda en tu casa, y no salgas.

¡MANOS A LA OBRA, TU PUEDES!

<https://www.youtube.com/watch?v=xyzYgyCO0Lo&feature=youtu.be>