**** San Fernando College

Departamento Educación Física

|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura: EDUCACION FISICA** | **N° De La Guía: 13** |
| **Título de la Guía: 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** |

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.

La rutina de ejercicios la debes repetir completa a lo menos 3 veces, descansando entre ellas.

Te dejo mi correo por cualquier duda.

[mcardenas@sanfernandocollege.cl](mailto:mcardenas@sanfernandocollege.cl)

Para la próxima clase vas a necesitar cuerda, no lo olvides.

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

**¡SIGUE TRABAJANDO CON MUCHO ENTUSIASMO!**

<https://www.youtube.com/watch?v=riuFP7Y-xQs>