**Colegio San Manuel**

**Asignatura:Ed. Física y Salud.**

**Profesor:Cristian Melo M**

**Curso:4 ° año básico (Varones)**

**Fecha: mayo 2020.**

**GUIA N°2**

**EDUCACION FISICA Y SALUD AÑO 2020**.

**Fecha: 04 al 15 de mayo**

|  |  |
| --- | --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**  Seleccionar combinar y aplicar con dominio según la edad las habilidades motrices de locomoción, estabilidad y equilibrio aplicadas en la disciplina de gimnasia. | **HABILIDADES / DESTREZAS:**  Desarrollo de habilidades motrices específicas de la gimnasia de iniciación. |
| **INDICACIONES GENERALES:**  **-**Entrego de algunas recomendaciones que serán de especial importancia debido a las medidas de contingencia sanitaria.  - Deben cuidarse y obedecer las indicaciones de sus mayores.  - Alimentarse bien, mantengan hábitos de higiene, lavado de manos constantemente con jabón y beban mucha agua.  - Eviten jugos o bebidas azucaradas. Consuman productos lácteos, frutas y verduras.  - Realicen las actividades que les envío, con ropa adecuada y cómoda para su mejor desarrollo.  -Pide ayuda a un adulto para realizar este trabajo.  -Busca un lugar tranquilo y espacioso para trabajar.  -Una vez finalizada la actividad debes asearte y cambiar tu ropa.  -Estas actividades serán evaluadas en forma presencial a vuelta de clases, con el logro de la acción o ejercicio según sus capacidades individuales.  - Para consultas de apoderados comunicarse al correo [cristianxmelo@gmail.com](mailto:cristianxmelo@gmail.com) | |

**Objetivo de la clase:** seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación, estabilidad y equilibrio en gimnasia.

\_ ACTIVIDADES: El alumno ejecutará posiciones específicas de dificultad básica en gimnasia en

Suelo tales como:

-Volteretas adelante.

-voltereta atrás.

-Posición araña.

- rueda.

-vela.

- caída facial: caída con apoyo de manos al frente con bloqueo de hombros y en superficie blanda.

-Posición paloma.

- gacela.

-giros con salto a la derecha.

-Giros con salto a la izquierda.

EJECUCION: a manos libres y alcanzando el logro de la mayor parte de ellos, (80%) en continuidad de ejecución. (Todos elementos trabajados en clase y de conocimiento de los alumnos).