****

**“Corporación Educacional Gloria Méndez Briones”**

**“Educando con amor para formar grandes personas”**

**ASIGNATURA: Educación Física NIVEL: Quinto Básico**

**ACTIVIDAD N°: 1 PROFESOR: Mario Acosta**

**Objetivo de la actividad:** Participar de actividades físicas dentro del hogar, con o sin implementos.

**Instrucciones:**

Dedicar al día unos 45 minutos para realizar actividad física es lo idóneo para mantenerse activo en los niños(as) como también para los adultos.

En el caso concreto de los niños, acostumbrados a moverse sin parar y a necesitar el aire libre, es especialmente necesario que, en la medida de lo posible, los mantengamos activos en el hogar. A continuación les dejo actividades para que los niños(as) realicen en casa solos o con la ayuda de los adultos.

Toda actividad física debe comenzar con un calentamiento que nos sirve para preparar el cuerpo, la mente y evitar lesiones.

Para esta actividad el calentamiento será:

**-Baile entretenido: por 10 a 15 minutos. Es importante que usted baile con su hijo(a) y le muestre algunos pasos para que siga. También puede su hijo(a) guiar el baile en otros momentos o también la posibilidad de quienes tengan acceso a Youtube, buscar videos de Zumba Kids o Just Dance. Acá les dejo unos videos de bailes entretenidos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA>

<https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=just+dance+2019>

Luego del calentamiento trabajaremos las habilidades motrices básicas a través de:

**- Circuito de obstáculos: con cualquier objeto que tengamos en casa, como sillas, mesas, botellas de plástico, juguetes, palo de escobillón, corbatas, rollos de confort, etc. se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que agacharse, saltar, gatear o avanzar en cuadrupedia, realizar equilibrio y todo lo que la imaginación nos permita en el espacio que tengan disponible. Acá les dejo unos videos de ejemplos de circuito para trabajar las habilidades.**

<https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=D6WVZXU3-mY>

* Estas actividades la pueden realizar más de una vez por semana, lo ideal sería tres días. Recuerden siempre tener una botella de agua para su hidratación

|  |
| --- |
| **IMPORTANTE:** |