****

**“Corporación Educacional Gloria Méndez Briones”**

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

**ASIGNATURA: Educación Física NIVEL: Sexto Básico**

**ACTIVIDAD N°: 4 PROFESOR: Mario Acosta**

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

**Instrucciones:**

1. Para esta actividad debemos ingresar y observar el video de una clase de educación física, donde realizaremos un calentamiento con movimientos articulares del tren inferior y superior;
2. Luego se trabajara ejercicios de coordinación que serán dirigidos y explicados en el video.
3. Para esta clase necesitaremos los siguientes materiales de nuestro hogar:

* 1 pegote, tiza o algo para marcar unos cuadrados en el piso

1. Observar video completo

<https://www.youtube.com/watch?v=uC1v6CKufg4>



1. Marcar los cuadrados en el piso, todos con los mismos centímetros de acuerdo a su espacio en el hogar.
2. Realizar el calentamiento con los movimientos de articulación.
3. Cada ejercicio coordinación se deberá repetir 3 veces, con una velocidad de menos a más.(luego puedes intentarlo cuantas veces quieras, hasta que te resulte fácil)
4. Debe existir un descanso entre cada ejercicio.
5. Lo ideal, es que la familia también pueda participar con los niños (as)

***Estas actividades la pueden realizar más de una vez por semana, lo ideal sería tres días y con música entretenida de fondo.***

***Recuerden siempre tener una botella de agua para su hidratación***

|  |
| --- |
| **IMPORTANTE:** Ante cualquier consulta o evidencia (fotos o videos) de la realización de las actividades enviar mensaje al correo del profesor [mario.acosta@cegmb.cl](mailto:mario.acosta@cegmb.cl) |