****

**“Corporación Educacional Gloria Méndez Briones”**

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

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

**ACTIVIDAD N°: 8 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 movilidad articular y 6 ejercicios sencillos que serán dirigidos y explicados en el video.
2. Para esta clase necesitaremos los siguientes materiales de nuestro hogar:
* 2 escobillones
* 4 confort
1. Observar video completo

<https://www.youtube.com/watch?v=jj4n-gTZBz0>



1. Realizar el calentamiento con la movilidad articular dirigida del video y luego los 6 ejercicios que continúan
2. Cada ejercicio deberá realizarse 3 series en un tiempo de 30 segundos cada uno.
3. Debe existir un descanso entre cada ejercicio.
4. Termina la actividad debes realizar ejercicios de estiramiento muscular; como los vistos en las actividades anteriores y mostrados en la siguiente imagen



1. 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 |