



Guía de Educación Física

Docente de Asignatura: Michel Quintanilla Riffo

Clase: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación

y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

***Clase equivalente entre el 16 y 20 de marzo.**

CURSO: Pk / kínder 1° - 2° - 3° y 4° BÁSICOS

ACTIVIDAD: Los alumnos as deberán ver y escuchar canción, realizar los movimientos indicados y se repetirá en varias oportunidades para familiarizarse con tema y cantar demostrando dominio de esta.

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

Calentamiento:

Actividad principal: Realizar y aprender rutina de ejercicios aeróbicos del siguiente link: <https://youtu.be/0kNPetjMTCQ>

Parte final, estiramiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

Nota: Estas actividades serán evaluadas una vez que se regrese normalmente a clases, deberán realizar la rutina en grupos aleatorios.

NO OLVIDAR PREOCUPARSE DE LA HIGIENE Y LAVADO DE MANOS EN FORMA FRECUENTE.



**El lavado de manos
Debe durar lo que
dura la Marcha Imperial**



Tan tan tan tarantan tan tan tan



Dun dun dun dududun dududun



Dan daan dan dadadan dadadaan!!!



Daan dan dadadan dan dan dadadan!!!

