**EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: SEGUNDO GRADO**

**OBJETIVOS:**

* CONTRIBUIR A UNA FORMACIÓN PSICOMOTRIZ ADECUADA POR MEDIO DE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y SISTEMÁTICA.
* FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN INFANTIL DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.
* RECONOCER QUE OCURRE EN NUESTRO ORGANISMO ANTE LA REALIZACION DE ACTIVIDAD FÍSICA.
* EMPLEAR HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y MANIPULATIVAS.

**VER EL SIGUIENTE VIDEO Y RESPONDER:**

https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM

LAS RESPUESTAS SE ESCRIBIRÁN EN EL **CUADERNO DE CLASES,** ESPECIFICANDO “EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA´´

1-¿CUALES SON LAS 3 COSAS ESCENCIALES PAR LLEVAR UNA VIDA SANA?

-

-

-

2-NOMBRAR ACTIVIDADES FISICAS QUE NOS AYUDEN A MANTENERNOS SANOS.

3- ESCRIBE EL EJEMPLO DE UNA COMIDA QUE PUEDA DAÑAR NUESTRO ORGANISMO

4- ESCRIBE EL EJEMPLO DE UN ALIMENTO QUE NOS HAGA BIEN, QUE SEA SALUDABLE!!

**REALIZAR EL SIGUIENTE CIRCUITO**:

1-CAMINAR O TROTAR ESQUIVANDO LAS SILLAS- EQUILIBRIO ARRIBA DE SOGA (ÉSTA APOYADA EN EL PISO)-GIRAR ALREDEOR DE BOTELLA Y VOLVER.

2- CON UNA PELOTA O PAPEL DE DIARIO HECHO PELOTITA, ARROJARLO HACIA ARRIBA Y RECEPTAR MIENTRAS SE REALIZA TODO EL CUIRCUITO ANTERIOR. VARIANTE: COLOCAR AL FINAL DEL CIRCUITO UN BALDE DONDE LANZAR Y EMBOCAR LA PELOTA.

