



**OBJETIVO DE APRENDIZAJE:** Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).

**OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:**

Grabar a través de un video la creación de un esquema, utilizando el implemento que la estudiante quiera (balón, aro, cuerda, cinta, clavos o un implemento no tradicional como un pañuelo, un bastón etc.)

**ACTIVIDAD**

- Grabar video de un esquema creado por la estudiante.
- El esquema no debe durar más de 2 minutos.
- En los movimientos deben incorporar desplazamientos, giros y saltos.
- La música puede ser libre.
- Uso libre de implemento (balón, cuerda, cinta, clavos o cualquier implemento no tradicional)

**Instrucciones:**

1.- El video puede ser enviado a través del mismo celular buscar la opción compartir, desde ahí usted puede enviar directamente a los siguientes correos:

Correo: [cisternarojasmarcela@gmail.com](mailto:cisternarojasmarcela@gmail.com)

Whatsap: (†56)9656235837

2.- Fecha de entrega 8 de mayo.

3.- Ante cualquier duda que se presente, podrá escribirme al correo anteriormente mencionado.

**IMPORTANTE**

**Realizar actividad física** de forma regular trae beneficios físicos y psicológicos como: mejorar la movilidad articular y muscular, favorecer la salud cardiovascular, contribuir a mantener un peso adecuado, disminuir el estrés y reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol y osteoporosis.

