



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° básico

Objetivo:

- Trabajar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad utilizando un palo de escoba.

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 06 de julio hasta el 10 de julio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **10 de julio hasta las 18 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de 9:00 am hasta las 17 hrs.
- La **ENTREGA** de esta guía será a través de **videos** los cuales deben ser **enviados a mi correo o por WhatsApp con la apoderada encargada.**

Actividad para trabajar en casa:

- La actividad de esta semana consiste en trabajar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
- La primera actividad consiste en manipular un palo de escoba realizando giros mientras camino, primero hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo 10 veces (5 para el derecho y 5 para el izquierdo)
- Segundo, dejar el bastón parado me agacho rápidamente y tomo el bastón. Esto lo debo repetir 6 veces.
- Tercero, dejar el palo de escoba en el suelo para saltar hacia y hacia atrás por sobre el palo. Esto lo debe realizar 10 veces
- Cuarto, debe saltar hacia los lados por sobre el palo de escoba.
- Quinta y última actividad consiste en mantener el equilibrio 10 segundos con el pie derecho manteniendo sus brazos estirados con el palo de escoba. Luego realizar 10 segundos manteniendo el peso sobre el pie izquierdo.
- Para poder guiarse de mejor manera, se les enviará un video con la ejecución de cada ejercicio el cual va adjunto en el video de clase grabada de zoom.