



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 6° básico

Objetivo:

- Ejecutar una rutina de ejercicios enfocada al desarrollo de la capacidad física de la fuerza muscular 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 el desarrollo de la fuerza muscular.
- Primera actividad consiste en realizar jumping Jack con un palo de escoba 15 veces.
- Segundo, deben realizar sentadillas con el palo de escoba por atrás de la cabeza 10 veces.
- Tercero, apoyar el palo de escoba en el suelo y realizar saltos laterales 15 veces.
- Cuarto, apoyar el palo de escoba en el suelo y realizar saltos hacia adelante y atrás 15 veces
- Quinto, deben realizar una elevación de los brazos hacia arriba junto con los brazos estirados con el palo de escoba.
- Sexto y por último deben correr hacia adelante y hacia atrás por alrededor del palo de escoba. 10 veces
- 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.