



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 1° básico

Objetivo:

- Demostrar la adquisición de las habilidades motrices básicas, ejecutando actividades lúdicas.

INSTRUCCIONES:

- Guía para desarrollar la semana del 20 de julio hasta el 24 de julio.
- **Plazo máximo** para entregar la guía es el **24 de julio hasta las 16 hrs.**
- Cualquier consulta escribir a mi correo personal nicoefi.profe@gmail.com en el horario de **9:00 am hasta las 17 hrs de MARTES a VIERNES.**
- 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 las habilidades motrices básicas, específicamente de locomoción y manipulación. Utilizando un confort y bolsa plástica para la ejecución de los ejercicios.

Actividad Habilidades motrices básicas:

- La primera actividad consiste en lanzar y atrapar con ambas manos un confort estáticamente en el lugar 10 veces.
- Segundo, deben realizar el mismo ejercicio anterior de lanzar y atrapar el confort con ambas manos, pero lo debo realizar caminando de un lugar a otro 10 veces.
- Tercera actividad, consiste en manipular una bolsa plástica en cada mano para lanzarlas al mismo tiempo y atrapar una con cada mano durante 15 segundos.
- Cuarta actividad, deben lanzar una sola bolsa con una mano, realizar un giro en el lugar y atrapar la bolsa durante 15 segundos.
- Quinto, ubico en un extremo el confort y en otro extremo la bolsa, para correr a máxima velocidad de un lugar a otro 10 veces.
- Sexto, debo mantener en un extremo el confort y en el otro la bolsa para desplazarme saltando a pies juntos de un lugar a otro durante 15 segundos.