



GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 5° básico

Objetivo:

- Aplicar las habilidades motrices básicas a través de ejercicios lúdicos donde utilicen un confort y una bolsa plástica.
- Ejecutar rutina de entrenamiento enfocada a la mejora de las capacidades físicas.

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 y capacidades físicas utilizando elementos didácticos para el desarrollo de estas.

Actividad Habilidades motrices básicas:

- La primera actividad consiste en lanzar y atrapar un confort 10 veces, pero al lanzar el confort me debo agachar, tocar el suelo y rápidamente levantarme.
- Segundo, deben lanzar el confort de una mano a otra 10 veces
- Tercera actividad, consiste en manipular una bolsa plástica en cada mano para lanzarlas al mismo tiempo y atrapar una con cada mano.
- Cuarta actividad, deben lanzar una sola bolsa con una mano, ubicarme de "guatita" en el suelo para pararme rápidamente y tomar la bolsa. 10 veces.

Actividad Capacidades Físicas:

- Jumping Jack 15 veces
- Sentadillas 15 veces
- Elevación de rodillas 15 segundos
- Flexo-extensión de codos 10 veces