



## GUÍA DE TRABAJO

Nombre:

Fecha:

Curso: 4° básico

### **Objetivo:**

- Trabajar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una serie de ejercicios 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](mailto: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.
- Primera actividad consiste en realizar jumping Jack con un palo de escoba 10 veces.
- Segundo, deben manipular el palo de escoba y lanzarlo de una mano a otra 10 veces.
- Tercero, sentadillas con el palo de escoba por atrás de la cabeza 10 veces.
- Cuarto, apoyar el palo de escoba en el suelo y realizar saltos laterales 10 veces.
- Quinto 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.