 **GUÍA DE TRABAJO**

Nombre: Fecha: Curso: 1° básico

**Objetivo:**

**- Aplicar un circuito lúdico de habilidades motrices y diferentes estrategias.**

**- Importancia de promover estilos de vida saludable.**

**INSTRUCCIONES:**

* Guía para desarrollar la semana del 25 hasta el 29 de mayo
* Plazo máximo para entregar la guía es el 29 de mayo 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.

**Actividad para trabajar en casa:**

* La siguiente actividad consiste en que deben dibujar en algún espacio de su casa la secuencia que se muestra a continuación. Esta puede ser dibujada con lo que ustedes tengan a su alcance, ya sea guinchas, tiza, hojas de papel, etc. También usted la puede adaptar según su espacio, ya que el diseño que se muestra en la imagen es para un espacio cuadrado y relativamente pequeño, por lo tanto, queda a su disposición la manera en que llevará a cabo la secuencia de ejercicios.
1. Primera estación solo debe caminar realizando el recorrido de la imagen.
2. Segundo realizar el luche, si hay dos cuadros es porque debe saltar a pies juntos, si hay uno lo debe realizar sólo con un pie.
3. Tercero caminar siguiendo las líneas imaginando que realizar equilibrio.
4. Cuarto debe seguir los dibujos que salen, primero salto a pies juntos en zig-zag, luego apoyar ambas manos, pies juntos, ambas manos y termino apoyando manos y pies (guiarse por el dibujo correspondiente, si aparece manos o pies según se indique)
5. Caminar de espalda hasta la flecha.
6. Por último, caminar de frente realizando el recorrido con las curvas hasta llegar a la meta.
7. Se puede guiar por este video: <https://twitter.com/MegaeraR/status/1123028960504315904>

**IMAGEN DEL CIRCUITO QUE DEBEN REALIZAR EN CASA**



* **PROMOVIENDO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: *“La importancia y beneficios del beber Agua”***
1. La importancia de una buena hidratación está en que forma parte de la mayoría de los procesos que realiza nuestro cuerpo, algunas de sus funciones son:
	1. Regulación de la temperatura corporal.
	2. Favorece el transporte y absorción de nutrientes.
	3. Lubricar las articulaciones
	4. Mantener y formar tejidos
	5. Prevenir el estreñimiento
	6. Participa en la digestión y extracción de desechos a través de la orina.
2. Por lo tanto, ***es importante que usted al realizar actividad física siempre se mantenga hidratado antes, durante y después de terminar su ejercicio.***