

GUIA TRABAJO EDUCACION FISICA 1° BÁSICO

PROFESORA VIVIANA BURGOS HERNÁNDEZ

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO

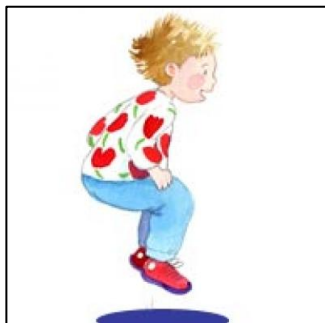
Practicar ejercicios, repitiendo los ejercicios de las dos primeras semanas.

Desarrollar las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad, realizando los siguientes ejercicios:

1. saltar en un pie: 5 veces con uno, 5 veces con el otro.



2. saltar en dos pies: 5 veces.



3. mantener el equilibrio en un pie y luego en el otro por 10 segundos.



SALTO CON CUERDA



-Observar el video explicativo paso a paso de como saltar la cuerda, recuerda practicar todos los días de la semana unos 5 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQgoX0JfBNg>

-Practica lo anterior con todas las medidas de seguridad necesarias

¡A moverte!