

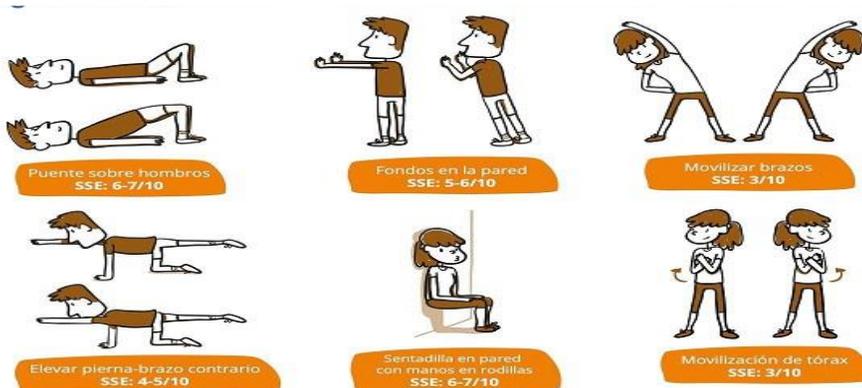


**Guía n°3**

**O.A 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.**

**Recuerda crear un espacio adecuado cerca de ti para poder trabajar y no olvides traer, si tienes, colchoneta o toalla para realizar los ejercicios y no lastimarnos. No olvides tu agua para que hidrates constantemente**

Hoy realizaremos el siguiente circuito, para continuar mejorando nuestro estado físico, con cada ejercicio tendremos una pausa de un minuto de descanso.





¡¡¡Excelente, ahora escucha las instrucciones de la profesora y realicemos elongaciones imitando estos ejercicios de yoga...Vamos!!!

