



**Guía N°4: "Acondicionamiento"**

**O.A1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles.**

**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 vamos a realizar este circuito, siguiendo las instrucciones de la profesora, si tienes una duda realízala.



**PUNTE**

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



**ESCALADORES**

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



**LAGARTIJAS**

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



**ABDOMINALES**

Ejecución 30 seg. / Descanso 30 seg.



¡¡Ahora vamos por una buena elongación!!



Desde hoy las guías están también en la plataforma “EDMODO”, las cuales puedes revisar y bajar cuando quieras, también puedes preguntar y sacar tus dudas, enviar tus trabajos. (código de tu curso es **3°A es b7ksfz** y **3°B es xb57b4**, respeta los códigos para no crear confusiones). Se mantiene los mismos códigos del año pasado, ósea de tercero.

**No olvides Lavar tus manos y no exponer a tu Familia a cualquier Contagio.**

**Abrazos Profesora Susana Melo.**