**3° BASICO**

**GUIA N°1**

***HABILIDADES MOTRICES DE MEDIANA INTENSIDAD***

*OBJ: MANTENER SU CONDICION FISICA ACTIVA DE MANERA DIRIGIDA Y CONTROLADA.*

1. Siempre **supervisado por un adulto** realizar estos ejercicios y los que pueda con materiales de la casa, haciendo circuitos y repeticiones con botellas (usándolas como conos), alfombra o tela (usándola como colchonetas). Procurando un **espacio adecuado para no golpearse** ni provocar accidentes.
2. Las rutinas deberán ser de 45 minutos incluyendo saltos, movilidad articular y ejercicios.
3. Acá hay muchos ejemplos ud. puede sacar otros de internet. Siempre de lo más fácil a lo que requiera más concentración y esfuerzo. La idea en motivar y que el niño realice toda la rutina tomando descansos de 3 minutos.
4. Como consejo ud puede demostrar el ejercicio o mostrárselo en un celular para que él lo desarrolle.



-


