

### Formato de Guía de trabajo

|                 |                          |                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre docente: | Angélica Hinojosa        |                                                                                                              |
| Curso:          | 1año Básico              |                                                                                                              |
| Guía número     | Asignatura               | Objetivo de Aprendizaje contemplado                                                                          |
| 3               | Educación física y salud | OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de estabilidad, manteniendo el control del cuerpo y equilibrio. |

#### CUADRO DE INSTRUCCIONES

En la siguiente tarea n°3, Practicará posiciones de yoga, ejemplificadas con dibujos para su realización, repítalas las veces que desee él o la estudiante. (Puede enviar fotos de las posiciones de yoga al finalizar la práctica)

#### GUIÓN METODOLÓGICO

1- A continuación realizaras unas poses de yoga para mejorar la postura y la estabilidad corporal (cuerpo), espero las puedas practicar las veces que desee durante la semana.

2- Equilibrio: Habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos que implican la motricidad general y la motricidad fina, cuando el individuo está quieto, en este caso “equilibrio estático”

3- <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHl>