Colegio República Argentina

O’Carrol  # 850- Fono 72- 2230332

**Rancagua**

|  |
| --- |
| Nombre: |
| Cursos: 6 básicos. Fecha: 25 al 29 de Mayo. |
| OA: Aplicar a través de la gimnasia rítmica la expresión corporal acompañados de las características propias de los implementos deportivos. |

**GUIA COMPLEMENTARIA INSTRUCCIONES**

1.-Lleva una botella de agua para que te hidrates.

2.-Recuerda calentar para así evitar futuras lesiones musculares.

3.-Despues de realizar tu rutina practica el habito de higiene.

4.-Te adjunto videos con las rutinas de ejercicios con los diferentes implementos ..Deportivos.

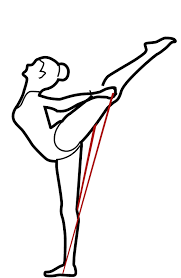
¡!!!!Ahora a practicar en estos link veras ejercicios básicos propios de cada implemento repite los ejercicios 3 veces cada uno, cualquier duda te la aclaro en la clase online de los días viernes ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡A PRACTICAR!!!!!!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=IMmH_jhf8e4> Aro

<https://www.youtube.com/watch?v=_yJN_5azjvI> Aro

<https://www.youtube.com/watch?v=zXcnT5AH_WM&t=269s> Cinta

<https://www.youtube.com/watch?v=rWcDjjWZ0Z8&t=18s> Cuerda

<https://www.youtube.com/watch?v=uxo8iPoXZNg&list=PLNBRtqdsYrKQWtXVOKDfIQjMO4TYiOWo0&index=5> Balon.

