



Acondicionamiento: trabajo de piernas

**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 ejercicio para nuestras piernas, recuerda siempre respirar e hidratarte.





Actividad N°1: ¡¡Ahora realizaremos los siguientes ejercicios para volver a la calma, vamos si puedes!!

