**Guía 1° básico Educación Física**

**Habilidades Motoras Básicas**

Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades motrices en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

**Actividades**

1. Elige la canción que más te guste y mantente en movimiento durante toda la canción, de la siguiente manera:

* Bailando.
* Saltando con los pies juntos.
* Saltando en un pie.
* Caminando hacia atrás.
* Gateando.
* Imitando tu animal favorito.
* Caminando agachado.
* De alguna forma que tu inventes.

1. Con una pelotita hecha de calcetines y la ayuda de un adulto realiza 10 lanzamientos de las siguientes formas:

* Lanza hacia arriba y atrapa con ambas manos.
* Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
* Lanza hacia arriba y atrapa con la mano derecha.
* Lanza hacia arriba da 1 aplauso, 2 aplausos, 3 aplausos.
* Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.

Importante: Estas 2 actividades las puedes repetir cuantas veces quieras.

**Finalización:**

* Comenta cuales fueron las actividades que mas te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
* ¿Qué otra actividad podrías realizar?

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste.

¡Buen trabajo!