**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 ropa adecuada, una botella de agua para hidratarte y un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

**Actividades nivel intermedio**

1. Realiza la siguiente rutina de ejercicios.

* Debes mantener esta posición por lo menos durante **20 segundos** y mantener tensión en el abdomen.

.

* 1. Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, mantener en todo momento la planta de los pies apoyadas al piso (10 repeticiones).
* 2. Variación agregar salto (10 repeticiones).

 1. 2.

**Puedes aumentar o reducir el tiempo de ejecución o el número de repeticiones según tu nivel de cansancio.**

1. Con un globo realiza las siguientes acciones:

* Trasládalo 10 pasos, golpeando con la mano derecha, luego con la mano izquierda, sin que se caiga.
* Trasládalo 10 pasos solo utilizando la cabeza, sin que caiga.
* Trasládalo 10 pasos solo utilizando el pie derecho, luego el pie izquierdo, sin que caiga.
* Trasládalo 10 pasos utilizando cualquier parte de tu cuerpo.
* Con la ayuda de otra persona, lograr mantener el globo sin que caiga a lo menos 20 segundos.

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

**Finalización:**

* Comenta cuales fueron las actividades que más te gustaron, las más difíciles y las más fáciles.
* ¿Cómo podrías modificar estas actividades para hacerlas más divertidas o difíciles?

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

¡Buen trabajo!