**Guía 4° 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 2 canciones que más te gusten 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.
* Manteniendo el equilibrio en un pie.
* Caminando agachado.
* De alguna forma que tu inventes.
* Rodando acostado (posición lápiz).
* Levantando las rodillas de manera alternada (SKIPPING).
* Realizando 10 sentadillas.
* Realizando 10 abdominales.

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

1. Con una pelotita hecha de calcetines realiza 10 o más 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, 5 aplausos, 10 aplausos.
* Lanza hacia arriba y toca el suelo antes que la pelota caiga.
* Lanza hacia arriba y gira antes que la pelota caiga.
* Lanza hacia una caja, cesto o tarro desde una distancia inicial de 5 pasos y apunta. Cada ves que le apuntes aumenta un paso para alejarte más del objetivo (caja, cesto o tarro).

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!