**EDUCACIÓN FÍSICA**

**1° BÁSICO**

**Guía de ejercitación:**

Las alumnas supervisadas por su cuidadora realizarán las siguientes actividades:

* saltan en el lugar separando brazos y piernas simultáneamente

(10 repeticiones).

* Las alumnas apoyan las rodillas en el piso buscando un equilibrio con los brazos atrás en posición de vuelo de pájaro, vuelve a su posición inicial y repite la acción 3 veces más.
* Las alumnas apoyan las rodillas en el piso buscando un equilibrio con los brazos atrás en posición de vuelo de pájaro, vuelve a su posición inicial y repite la acción 3 veces más.