



**GUÍA DE APRENDIZAJE N° 5**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO BÁSICO**  
**UNIDAD 1: CONTROL MOTRIZ Y ESTRATEGIAS DE JUEGO**

NOMBRE :..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	<b>OA01</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Habilidades motrices básicas
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Yoga

**ACTIVIDAD**

1. Antes de comenzar, es necesario prepararse para realizar actividad física:
  - Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
  - Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
  - Busca los materiales necesarios o puedes usar tu imaginación si no cuentas con alguno.
2. A continuación, te invitamos a que revises este video con mucha atención [Link video yoga](#)
3. **Cuando realices esta actividad dile a algún adulto que te saque una fotografía, para tener un registro de la actividad. Más adelante te la pediremos.**
4. Recuerda al terminar la sesión de tu entrenamiento, debes lavarte tus manos, ducharte, lavarte los dientes y cambiarte de ropa.