



GUÍA DIGITAL N°5

TAREA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO BÁSICO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

SEMANA: 11 al 15 de MAYO

DIAS DE ATENCIÓN: JUEVES DE 16:00 A 17:00 HORAS

CONTACTO: Sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl

OBJETIVOS DE LA CLASE: REALIZAR JUEGOS DE CIRCUITOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA.

I.- Calentamiento

Para comenzar vamos a preparar nuestro cuerpo a la actividad física.

I.- Elongar brazos: Vamos a pasar nuestro brazo derecha hacia el hombro izquierdo, nos ayudamos con la mano izquierda, mira la imagen.



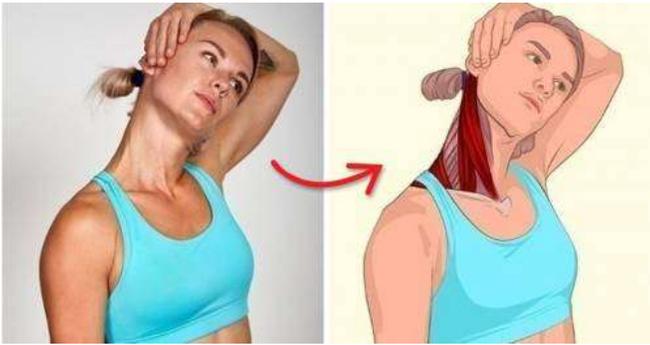
Luego realiza la misma acción, pero, con la mano izquierda y te ayudas con la derecha.

Elongación de piernas: Dobra la pierna derecha y la izquierda estírala hacia atrás, como lo muestra la imagen.



Luego realiza el mismo ejercicio, pero, con la pierna izquierda.

Estiramiento del cuello: Con la mano derecha lleva tu cabeza con un movimiento suave hacia tu hombro izquierdo, tu hombro no debe subir. Mira la imagen,



Luego realiza el estiramiento de cuello hacia el lado izquierdo.

ACTIVIDAD

Vamos a realizar un circuito y para esto necesitamos 4 estaciones, que pueden estar marcadas con cualquier objeto (vasos, juguetes, cuadernos, etc) estos objetos reemplazaran a los conos.

- En una estación el alumno deberá saltar en dos pies, llevando las rodillas al pecho. (5 repeticiones)



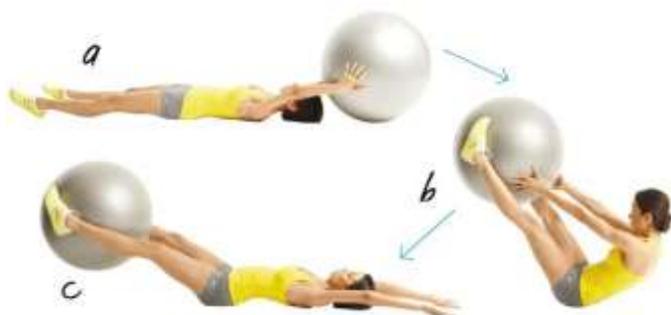
- Segunda estación el niño o niña debe pararse con las piernas abiertas a nivel de los hombros y manos en la cintura, luego dar un paso con la pierna derecha flectando la rodilla y vuelve a su posición, realiza este ejercicio 5 veces, luego cambia de pierna. Fijate en la imagen.



- Estación tercera, los estudiantes deberán saltar abriendo y cerrando las piernas y al mismo tiempo abriendo y cerrando los brazos. Fijate en la imagen.



- Estación cuarta, los estudiantes con una pelota plástica, estirado en el suelo, pueden poner una toalla, se estiran con la pelota en las manos sobre la cabeza, luego se levantan y la dejan entre las piernas.



Luego de realizar el circuito, descansa 3 minutos, toma agua y vuelve a comenzar.

Puedes realizar más de dos pasadas, si no estás tan cansado o cansada. Invita a tu familia a realizar la actividad.

Para finalizar vuelve a realizar los ejercicios de elongación del inicio de la clase.

¡NOS VEMOS LA PROXIMA SEMANA!