



COLEGIO ISABEL RIQUELME  
U.T.P.

## GUÍA DIGITAL N°4 TAREA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: PRIMER AÑO BÁSICO

DOCENTE: SANDRA FIGUEROA SOTO

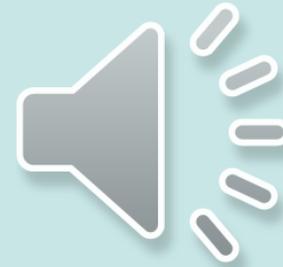
SEMANA: 4 al 8 de mayo

CONTACTO: [sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl](mailto:sandra.figueroa@colegio-isabelriquelme.cl)

OBJETIVO APRENDIZAJE: IDENTIFICAR LAS DISTINTAS RESPUESTAS CORPORALES  
PROVOCADAS POR LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Escucha la  
indicación de tu  
profesora



**INVITA A TUS PADRES Y HERMANOS A PARTICIPAR DE LA CLASE  
SIGUE EL SIGUIENTE ENLACE:**

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>



- AHORA QUE YA HEMOS PREPARADO NUESTRO CUERPO PARA LA ACTIVIDAD FISICA TE INVITO A REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS.
- Y LO IMPORTANTE ES QUE OBSERVES LUEGO DE REALIZARLOS, LOS CAMBIOS QUE PRESENTA TU CUERPO; RESPIRACIÓN, COLOR DE PIEL, SUDORACIÓN, CANSANCIO, Y ¿CÓMO SE SIENTE TU CORAZÓN?

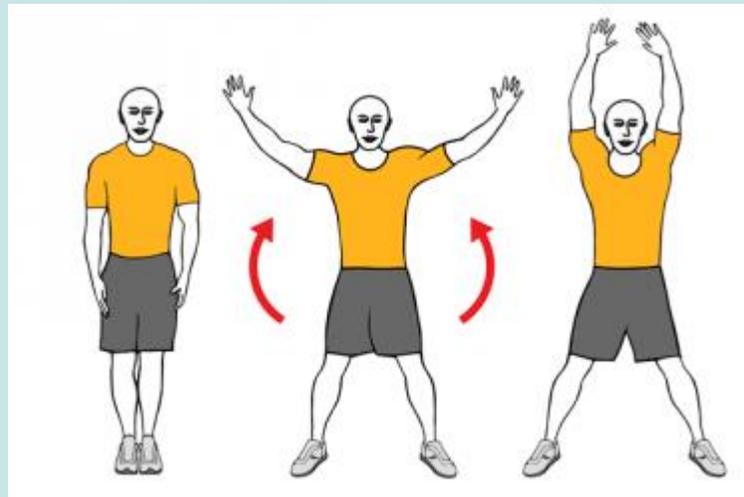


## **EJERCICIO 1**

**VAMOS A SALTAR JUNTANDO LAS DOS MANOS  
SOBRE LA CABEZA MIENTRAS NUESTRAS  
PIERNAS SE SEPARAN.**

**OBSERVA LA IMAGEN**

**REALIZA DOS SESIONES DE 10 SALTOS**



## **EJERCICIO 2**

**VAMOS A BRINCAR; VAMOS A REALIZAR ESTA ACTIVIDAD ENTRE DOS PERSONAS, EN ESTE CASO QUIEN VA A SALTAR SERAS TU MI QUERIDO ALUMNOS O ALUMNA. UNA PERSONA SE ACUESTA BOCA ABAJO EN EL SUELO Y EL NIÑO BRINCA SOBRE ÉL.**

**TE INVITO A OBSERVAR LAS IMÁGENES PARA QUE REALICES DE MEJOR MANERA EL EJERCICIO.**

**DEBES HACER 2 SESIONES DE 5 BRINCOS  
¡MANOS A LA OBRA!**





## **EJERCICIO 3**

**VAMOS A REALIZAR SENTADILLAS CON PASADAS ENTRE PIERNAS. PARA REALIZAR EL EJERCICIO TE INVITO A OBSERVA LAS IMAGENES REALIZA DOS SESIONES DE 10 PASADAS**





Y LO ÚLTIMO QUE HAREMOS, SERÁ DOS EJERCICIOS DE ELONGACIÓN  
RECUERDA TOMAR AGUA, Y TERMINADA LA CLASE REALIZAR ASEO DE TU CUERPO.

## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA



- ✓ ESTIRATE EN EL SUELO SOBRE UNA TOALLA BOCA ABAJO.
- ✓ ESTIRA TUS BRAZOS APOYANDO LAS PALMAS DE TUS MANOS SOBRE EL SUELO.
- ✓ INCLINA TU CABEZA HACIA ATRÁS
- ✓ MANTEN ESTA POSICIÓN POR 10 SEGUNDO.
- ✓ REPITE UNA VEZ MÁS



## ELONGACIÓN 2



- **SIÉNTATE EN EL PISO CON TU ESPALDA RECTA Y TUS PIERNAS FRENTE A TI**
- **CRUZA TU PIE DERECHO SOBRE TU MUSLO IZQUIERDO Y APÓYALO EN EL SUELO**
- **AL GIRAR EL TORSO HACIA LA RODILLA DOBLADA**
- **COLOCA LA MANO DERECHA EN EL SUELO DETRÁS DE TI Y APOYA EL CODO IZQUIERDO SOBRE LA RODILLA**





¡FELICITACIONES POR REALIZAR LA CLASE!

NOS VEMOS LA PROXIMA SEMANA

Y ESTAS ACTIVIDADES LAS PUEDES REALIZAR TRES VECES EN LA SEMANA.

RECUERDA COMER COMIDA SALUDABLE.

