

Tarea 10 de Educación Física y salud - 1ero básico

A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:

Para la tarea n°10 practicaremos un juego intensidad moderada y uno de intensidad morada a vigorosa

Preparación para la actividad:

1. Despejar un espacio para la práctica
2. Limpiar el piso antes de acostarte en el suelo y lávate las manos para comenzar.
3. Hidrátate antes, durante y después de la práctica.
4. Utiliza ropa cómoda
5. Realiza movilidad articular (**Calentamiento**)

I. Calentamiento

1. Mueve tu cuello de lado a lado 8 veces, y de adelante hacia atrás 8 veces más.
2. Luego mueve en círculos tus hombros 8 veces
3. Flexiona tus codos 8 veces más
4. Realiza 8 movimientos circulares con tus muñecas, mueve tus dedos también.
5. Mueve tu cadera de lado a lado 8 veces, y realiza 8 movimientos circulares con ella.
6. Flexiona y extiende tus rodillas 8 veces
7. Realiza 8 círculos con cada tobillo, y listo! puedes comenzar

I. Juego de Intensidad moderada

Necesitaras los siguientes materiales: 1 pañuelo o pañitos

1.- Pillarse de la cola: Duración 5 minutos, participantes (puede jugar toda la familia)



- El juego consiste en ubicarse los dos pañuelos o pañitos en la parte de atrás del pantalón (como si fuera tu colita), para ganar debes intentar atrapar la mayor cantidad de pañuelos, siempre sacando solo de a un pañuelo, así tendrán dos oportunidades. Junto con esto cuidando de que no atrapen tus pañuelos que tendrás ubicados en la cola mientras juegas. Se van saliendo del juego los integrantes que pierden estos dos pañuelos. Gana el Ultimo en conservar a lo menos 1 pañuelo.

II. Juego de Intensidad Vigorosa

Carreras de velocidad: Para esta actividad invita a la familia a participar. Debes realizar a lo menos **5 veces** esta actividad para que cumpla con la consigna de que sea de moderada a vigorosa.

Carreras de Velocidad de CORRER



III. Circuito de Condición Física



Carrera en saco 10 segundos ----- Mantén esta posición 10 segundos ----- pierna arriba 10 segundos

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFIAS o video de lo realizado a mi email:
angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl

Cuidar que en las fotos y videos se vea lo que solicito en esta actividad.

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales