



Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	1 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
4	Educación física y salud	OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de estabilidad, manteniendo el control del cuerpo y equilibrio.

CUADRO DE INSTRUCCIONES
Preparación para la práctica: 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) Recuerda que el calentamiento es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con movilidad articular desde el cuello hasta los tobillos. 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. En la siguiente tarea n°4, Practicarás diferentes posiciones de Yoga, ejemplificadas con dibujos para su realización, cada posición debes mantenerla 10 segundo y realizarlas 3



veces. (Puede enviar fotos de las posiciones de yoga al finalizar la práctica, a mi correo electrónico)

GUIÓN METODOLÓGICO
1- A continuación realizará unas poses de yoga para mejorar la postura y la estabilidad corporal (cuerpo), espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones de la tarea y realiza cada postura dejando un registro fotográfico.
2- Equilibrio: Habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos que implican la motricidad general y la motricidad fina, cuando el individuo está quieto, en este caso “equilibrio estático” Yoga: El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.
3- https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI música https://www.youtube.com/watch?v=p7JJSIj7kEk práctica Instagram para ideas y tips: @PROFE.ANGELICAHINOJOSA CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl