

### Trabajo 4 de Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°4 practicaremos posiciones de yoga, te recomiendo hacerlas a diario para estimular tu crecimiento y tranquilidad en el hogar. (Acompañar con música)

#### **I. 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**)

#### **II. 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

#### **III. Actividad de YOGA**

##### **1. Postura de Gato: Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces.**

- Postura arrodillada a cuatro patas, con las manos separadas a la anchura de los hombros y las rodillas a la anchura de la cadera.
- Esta postura alivia la zona lumbar y relaja la mente.



**2. Postura de flexión con piernas extendidas: Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces**

- Repartimos el peso del cuerpo entre ambas piernas, sentimos cómo los muslos se activan y las plantas de los pies se anclan en el suelo. Procuramos no perder el equilibrio ni inclinarnos hacia delante. Ahora lo importante es respirar profundo.
- Además de aliviar las cefaleas, esta postura revitaliza la mente, fortalece las piernas y la columna, y tonifica la zona abdominal.



**3. Postura balasana: Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces**

- De rodillas en el suelo, dejamos caer las nalgas hasta sentarnos sobre los talones. Podemos dejar los brazos estirados por encima de la cabeza o a los lados del cuerpo, como nos resulte más cómodo.
- Esta postura calma el sistema nervioso, reduce la presión sanguínea y alivia la tensión de la zona cervical y toda la espalda.



Si el material es entregado en el colegio y no tiene acceso para enviarla por internet, realizar lo siguiente luego de toda la práctica física de las posturas:

- Escribe la parte del cuerpo que utilizaste al realizar cada postura
- Escribe la sensación corporal al realizar cada postura

Luego de realizar las posturas enviarla a mi email: [angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-educardodegeyter.cl)

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales