

### Trabajo 5 de Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°5 practicaremos un circuito motor de locomoción y manipulación, te recomiendo hacerlas a diario para estimular tu cuerpo.

#### **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. Circuito motor**

Este circuito debes realizarlo 5 veces para mejorar la ejecución de las actividades de locomoción y manipulación.

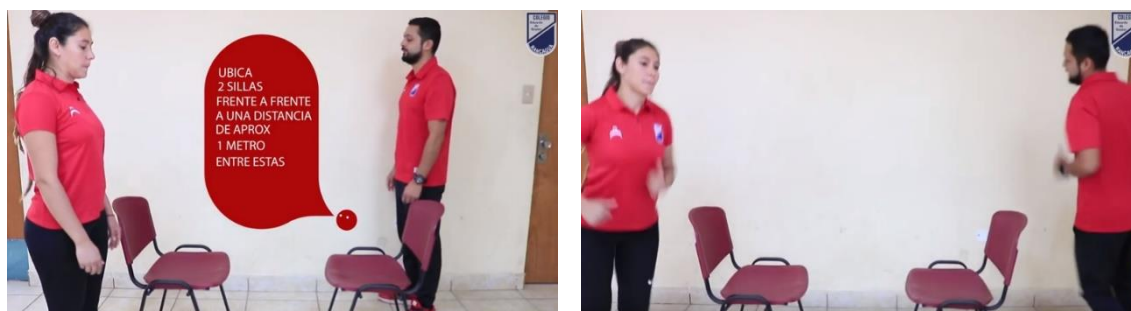
1. **Debes saltar a pie juntos 10 veces (el estudiante debe contar la cantidad de veces a saltar)**

- En la imagen puede observar la trayectoria para realizar saltos con correcta ejecución.



**2. Desplazarse con trote alrededor de las sillas durante 30 segundos. (el estudiante debe contar el tiempo)**

- En la foto se muestra una idea para que la realice.



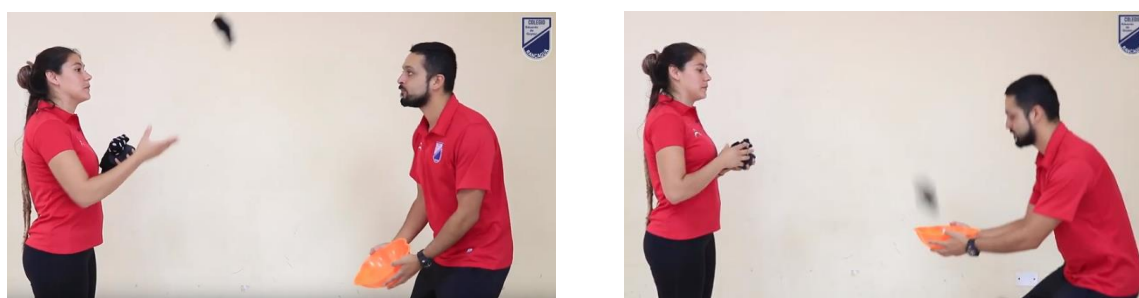
**3. Lanzar y recibir, este ejercicio debe realizarlo 15 veces. (el estudiante debe contar)**

- Lanza una pelotita, puede ser un calcetín enrollado.
- Lanza y recibe con ambas manos.



**4. Anotar puntos, a 1 metro de distancia, realizarlo 15 veces. (el estudiante debe ir sumando sus puntos)**

- Debes lanzar hacia un recipiente, puede ser una caja, un círculo en el suelo, o lo que tengas en tu casa para realizarlo.
- Puedes pedir ayuda para que alguien te tenga la caja o recipiente a utilizar.



**RECUERDA QUE ESTE CIRCUITO DEBES REPETIRLO 5 VECES PARA SU MEJOR EJECUCIÓN.**

Luego de realizar el circuito motor enviar FOTOGRAFIAS DE LA EJECUCIÓN a mi email:  
[angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales