

Tarea 8 de Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°8 practicaremos un juego de ubicación temporal y espacial te recomiendo hacerlas a diario para ir mejorando.

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 espacial y temporal

A continuación te explicare el juego de orientación espacial y temporal que debes lograr para la tarea número 8.

Necesitaras los siguientes materiales:

- 6 hojas de cuaderno u oficio y un plumón o lápiz.
1. En cada hoja deberás dibujar tus pies. Ejemplo en la foto.



2. Luego de tener dibujados tus pies, los colocaras en una fila de manera desordenada.
Ejemplo en la foto.



3. Sáltalos indicando las direcciones que realizas



Luego de realizar el circuito motor enviar FOTOGRAFIAS o video de lo realizado a mi email:
angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales