

Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°13 practicarás y seguirás una coreografía, recuerda: Preparar el espacio y calentar.

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

Actividad 13 Aprender la coreografía y seguirla al ritmo de la música

<https://www.youtube.com/watch?v=XqE7OioaDcA&list=PL1hz0R--p4vU6gtprCNpvUqTQa9Jyh8O&index=3>



Pasos a seguir:

1. Haz click en el link para que se abra el video o búscalo en YouTube
2. Véala 1 vez completa sin moverte
3. Realiza la coreografía más de 5 veces o hasta que la logres aprender

Luego de realizar la actividad enviar video de máximo 45 segundos de la coreografía aprendida por ti a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales