

Guía de trabajo

| | | |
|------------------------|---|--|
| Nombre docente: | Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl | |
| Curso: | 1 año Básico | |
| Guía número | Asignatura | Objetivo de Aprendizaje contemplado |
| 15 | Educación física y salud | OA 1 Demostrar habilidades motrices básicas de coordinación al realizar la práctica de una coreografía |

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°15, realizar y aprender la coreografía del video de un tutorial realizado por mi.

GUIÓN METODOLÓGICO

1- ¿Qué aprenderás hoy?

A mejorar la coordinación, producto de la separación de pasos y la ejecución de cada uno de manera coordinada.

2-Bailar: Mover el cuerpo y las extremidades con ritmo siguiendo el compás de una pieza musical.

Coordinación: Capacidad de sincronizar los músculos esqueléticos para un determinado fin, en este caso bailar y seguir el ritmo.

Link: <https://youtu.be/k51M9bsLHi0>

3-

Instagram para ideas y tips: @profe.angelicahinojosa

CORREO: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl