

Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°16 realizaremos un circuito de coordinación, para esto necesitaras:

- Cinta adhesiva o algo para marcar una línea en el piso
- Conos de confort o similar
- Un tarrito para depositar cosas o cajita
- Palo del escobillón
- Tapas de botellas
- Botella con agua
- Pelotitas de papel

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 de coordinación: Para este circuito te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. <https://youtu.be/0qkZbk7VQWM>

1. Transporta una pelotita con el palo, a través de la línea marcada en el suelo
2. Luego del número 1 transporta la botella con ambas manos y de regreso tráela con el pie.
3. A continuación transporta el confort que tendrá una pelotita de papel arriba de él al siguiente cono y así sucesivamente hasta depositarla en la caja o tarrito.

4. ¡Y listo!

Recomendaciones:

- A. Realiza el circuito unas 10 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así podrá observar tus avances

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl o a través de drive compartiéndome el video y colocando los detalles del estudiante como: Nombre, curso y número de la tarea

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales