

Educación Física y salud - 1ero básico

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

Para la tarea n°18 realizaremos un circuito de resistencia, para esto necesitaras:

- 4 cajas
- Tu juguete favorito

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 Resistencia: Para este circuito te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. https://youtu.be/StLd5_I0VXg

1. Saltar las cajas, realiza 3 idas y vueltas en esta estación.
2. Haz la plancha 30 segundos sin tocar el objeto (tu juguete favorito) que pondrás debajo de ti.
3. Realizar 30 segundos de un trote rápido en el puesto
4. Realiza 3 poses de yoga como las del video
5. ¡Y listo!

Recomendaciones:

- A. Realiza el circuito unas 6 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 podre observar tus avances y mejoras en la resistencia.

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