

### **Trabajo 4 de Educación Física y salud – 2do básico**

**A continuación lea y oriente a su pupilo en la siguiente actividad:** OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de estabilidad, manteniendo el control del cuerpo y equilibrio

Para la tarea n°4 practicaremos posiciones de yoga, te recomiendo hacerlas a diario para estimular tu crecimiento y tranquilidad en el hogar. (Acompañar con música)

#### **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. Actividad de YOGA**

##### **1. Postura Saludo al Sol: Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces.**

- Acostados de abdomen al suelo, subiremos nuestra cabeza, pecho y caderas, para dejar en el suelo nuestras manos, piernas y pies.
- Esta postura ayuda a la pared abdominal, relaja el intestino y fortalece los músculos.



## **2. Postura Langosta : Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces**

- Acostado de abdomen al suelo, levantas pies y brazos.
- Fortalece los músculos de la columna vertebral.



## **3. Postura Perro: Mantener la posición 10 segundos, repetir 3 veces**

- Ponte en posición cuadrúpeda (manos y pies en el suelo): la espalda recta, las manos debajo de los hombros y las rodillas a la altura de las caderas.
- Esta postura previene y elimina dolores articulares en rodillas, hombros, caderas, cuello y espalda.



Si el material es entregado en el colegio y no tiene acceso para enviarla por internet, realizar lo siguiente luego de toda la práctica física de las posturas:

- Escribe la parte del cuerpo que utilizaste al realizar cada postura
- Escribe la sensación corporal al realizar cada postura

Luego de realizar las posturas enviarla a mi email: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales