

Tarea 8 de Educación Física y salud – 2do básico

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

Para la tarea n°8 practicaremos un juego de ubicación temporal y espacial te recomiendo hacerlas a diario para ir mejorando.

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

I. Juego espacial y temporal

A continuación te explicare el juego de orientación espacial y temporal que debes lograr para la tarea número 8.

1. Necesitaremos que escribas tu nombre en una hoja.

Ejemplo: Mi nombre es (si tu nombre es corto, agrega tu apellido a la tarea)

A N G E L I C A

- Deberás realizar con tu cuerpo cada letra de tu nombre y sacarle foto para cumplir con esta tarea número 8.

Ejemplo: tu puedes crear la forma de tu letra, no es necesario uses las mismas, pero puede ayudarte.



2. Para la siguiente parte te pediré que realices las siguientes figuras con tu cuerpo.
 - a) Una casa
 - b) Un corazón
 - c) Un número, tú lo eliges.

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFIAS o video (de máximo 15 segundos) de lo realizado a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales