

Educación Física y salud – 2do básico

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

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

- Cinta adhesiva o algo para marcar una círculos (yo use hojas y un lápiz)
- Cajas

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

Circuito de equilibrio – Te puedes apoyar en el siguiente tutorial que cree.

<https://youtu.be/AmkGUfL9G4I>

1. Salta apoyándote con el pie izquierdo en un círculo del suelo y el pie derecho en el círculo o marcas en la pared.
2. A continuación con el pie derecho toma una caja sin que esta se caiga y colócala al otro lado tuyo.
3. Lugo vuelve a los círculos y con el pie derecho en el círculo del suelo y el izquierdo en el círculo o marcas de la pared
4. Por ultimo devuelve las cajas a su lugar con el otro pie
5. ¡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 podre 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