

Formato de Guía de trabajo

Nombre docente:	Angélica Hinojosa angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl	
Curso:	3 año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
4	Educación física y salud	OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de estabilidad, manteniendo el control del cuerpo y equilibrio.

**CUADRO DE INSTRUCCIONES**

**Preparación para la práctica:**

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**)

Recuerda que el **calentamiento** es muy importante antes de realizar práctica física, realiza un calentamiento con **movilidad articular** desde el cuello hasta los tobillos.

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.

En la siguiente tarea n°4, Practicarás diferentes posiciones de Yoga, ejemplificadas con dibujos para su realización, cada posición debes mantenerla 15 segundo y realizarlas 3

veces. (Puede enviar fotos de las posiciones de yoga al finalizar la práctica, a mi correo electrónico)

### GUIÓN METODOLÓGICO

1- A continuación realizará unas poses de yoga para mejorar la postura y la estabilidad corporal (cuerpo), espero las puedas practicar sin dificultad. Sigue las instrucciones de la tarea y realiza cada postura dejando un registro fotográfico.

2- Equilibrio: Habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos que implican la motricidad general y la motricidad fina, cuando el individuo está quieto, en este caso “equilibrio estático”

Yoga: El **yoga** es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

3- <https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI> música

<https://www.youtube.com/watch?v=p7JJSIj7kEk> práctica

Instagram para ideas y tips: @PROFE.ANGELICAHINOJOSA

CORREO: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto:angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl)