

Trabajo 4 de Educación Física y salud - 3ero 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 Barco: Mantener la posición 15 segundos, repetir 3 veces.

- Siéntate con la espalda recta y las piernas estiradas hacia delante. Dobla las rodillas y sujeta las piernas con ayuda de las manos. Ahora apoya las manos un poco más atrás. Eleva las piernas hacia arriba todo lo que puedas. Y estira los brazos hacia delante.
- Esta postura mejora la concentración y fortalece la zona abdominal



2. Postura saludo de pies: Mantener la posición 15 segundos, repetir 3 veces

- Puedes realizar cualquiera de las dos opciones; siéntate en el suelo con las piernas estiradas, lentamente tus piernas subirán y tus manos apoyaran tus espalda para mantener la postura.
- Esta postura de Yoga te ayudará a mejorar la flexibilidad de la columna vertebral y el cuello.



3. Postura balasana: Mantener la posición 15 segundos, repetir 3 veces

- De rodillas en el suelo, dejamos caer las nalgas hasta sentarnos sobre los talones. Podemos dejar los brazos estirados por encima de la cabeza o a los lados del cuerpo, como nos resulte más cómodo.
- Esta postura calma el sistema nervioso, reduce la presión sanguínea y alivia la tensión de la zona cervical y toda la 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-educardodegeyter.cl

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales