

### Educación Física y salud – 3ERO básico

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

Para la tarea n°12 practicarás a elección propia un juego o actividad, el cual haya sido tu favorito de lo que llevamos hasta el momento, antes de jugar recuerda: Preparar el espacio y calentar.

#### **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

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFIAS o video de lo realizado a mi email:

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

Cuidar que en las fotos y videos se vea lo que solicito en esta actividad.

Atte.

Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales