

Educación Física y salud – 3ero básico

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

Para la tarea n°19 realizaremos un juego criollo con intensidad, para esto necesitaras:

- Polerón
- Saco o bolsa
- Bolsa de genero

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. Juego Criollo-Carrera de sacos: Para este juego te puedes apoyar del siguiente tutorial o video que realice especialmente para ti. <https://youtu.be/UFBT4fmygTo> Pasos a Seguir

1. Invitar competidores de la familia.
2. Consisten en realizar 3 carreras:
 - La primera carrera utilizando polerones
 - Segunda carrera: con saco o bolsa de basura
 - Tercera carrera bolsa de género o reciclable.



3. El mejor de los competidores de todas las carreras da un desafío de ejercicio físico a los demás (de máximo 30 segundos).
4. ¡Listo!

Recomendaciones:

- A. Realizar este juego 3 días de la semana, para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad.
- B. Cuando te grabes haciendo el juego, cuida que sea el último día de práctica, para que este te salga con buena ejecución, así podrá observar tus avances y mejoras en la resistencia.

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