

Trabajo 5 de Educación Física y salud – 4to básico

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

Para la tarea n°5 practicaremos un circuito motor de locomoción y manipulación, te recomiendo hacerlas a diario para estimular tu cuerpo.

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

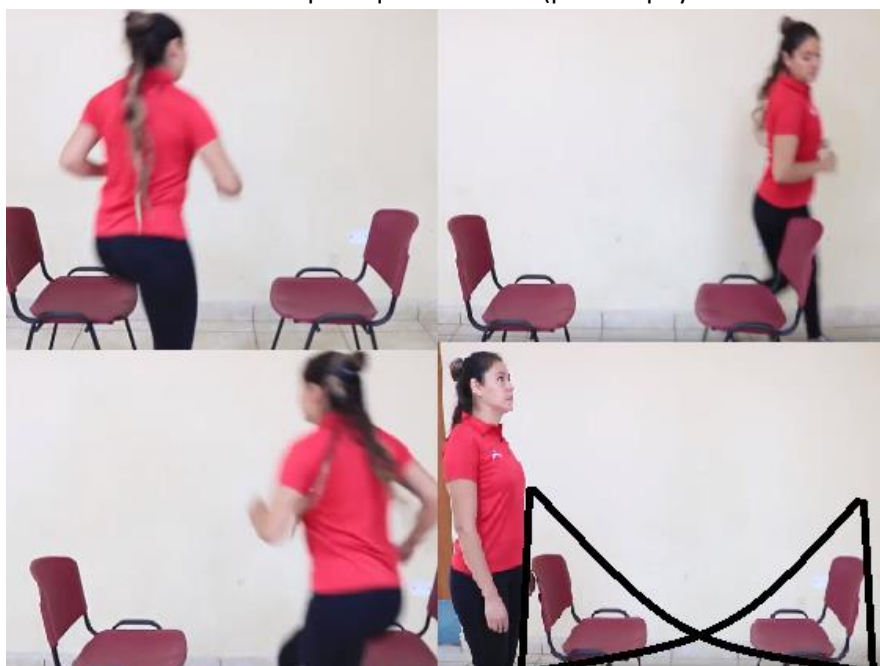
III. Circuito motor

Este circuito debes realizarlo 7 veces para mejorar la ejecución de las actividades de locomoción y manipulación.

1. **Debes saltar en el pie derecho 10 veces y luego en el izquierdo 10 veces (el estudiante debe contar la cantidad de veces a saltar)**



2. Desplazarse con trote realizando un 8 entre las sillas, durante 30 segundos. (el estudiante debe contar el tiempo)
- En la foto se muestra una idea para que la realice. (puede apoyarse con el video)



3. Lanzar, tocar el suelo y recibir, este ejercicio debe realizarlo 15 veces. (el estudiante debe contar)

- Lanza una pelotita, puede ser un calcetín enrollado, mientras el balón va en el aire tocar el suelo con la mano y luego recibir el balón que viene de regreso.
- Demostrar control al realizarlo y utilizar ambas manos, al lanzar y recibir.



4. Anotar puntos, a 2 metro de distancia, realizarlo 15 veces. (el estudiante debe ir sumando sus puntos)

- Debes lanzar hacia un recipiente, puede ser una caja, un círculo en el suelo, o lo que tengas en tu casa para realizarlo.
- Puedes pedir ayuda para que alguien te tenga la caja o recipiente a utilizar.



RECUERDA QUE ESTE CIRCUITO DEBES REPETIRLO 7 VECES PARA SU MEJOR EJECUCIÓN.

Luego de realizar el circuito motor enviar FOTOGRAFIAS DE LA EJECUCIÓN a mi email: angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl Atte. Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales