

Tarea 8 de Educación Física y salud – 4to básico

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

Para la tarea n°8 practicaremos un juego de mesa adaptado para la resolución de tareas.

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**)

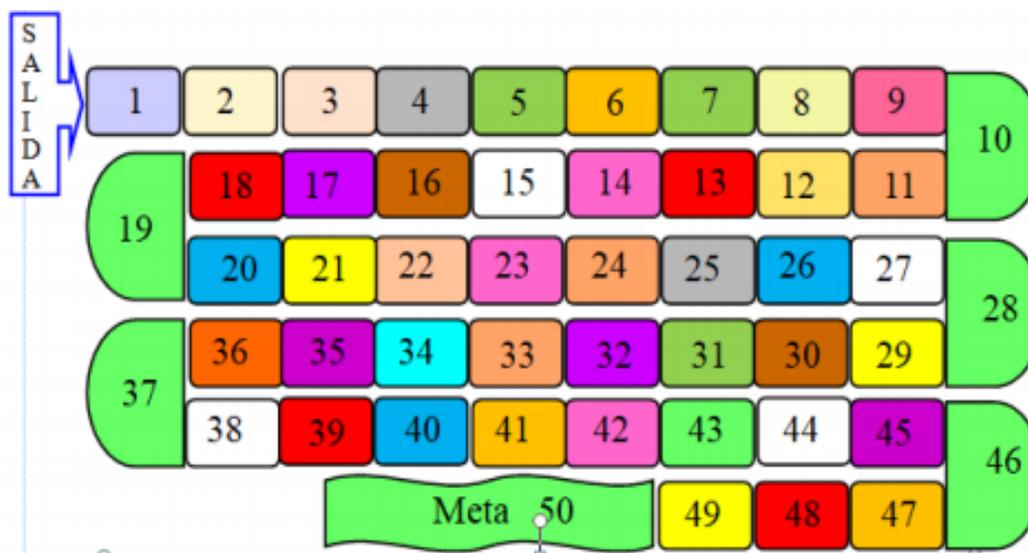
I. Calentamiento

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

I. Juego de mesa con ed. Física

“Juego de la Oca”

1. Dibuja en una hoja el juego de la oca. Busca unos dados o crea un dado.



2. Invita a un familiar a jugar contigo.
Reglas:
 - a) Parte lanzando los dados el participante de mayor de edad
 - b) Observar el número que se obtuvo del lanzamiento del dado y avanzar las casillas según este N°. (utiliza una ficha para saber dónde vas en tu avance)

- c) Cuando caigas en la casilla de un número deberás realizar la actividad a continuación para él.
 (15 segundos por ejercicio)
 d) Gana el primer participante que llega al número 50.

1		25	
2		26	
3		27	
4		28	RETROCEDE 2 CASILLAS
5		29	
6	RETROCEDE DOS CASILLAS	30	
7		31	RETO
8		32	
9	RETROCEDE DOS CASILLAS	33	
10		34	
11		35	
12		36	Comodin
13		37	
14	RETROCEDE 2 CASILLAS	38	
15	Comodin	39	
16	RETO	40	
17		41	
18		42	
19		43	
20		44	
21	RETROCEDE A LA CASILLA DE SALIDA	45	RETROCEDE 2 CASILLAS
22		46	
23		47	
24		48	
		49	
		50	

Luego de realizar la actividad enviar FOTOGRAFÍAS o video (de máximo 30 segundos) de lo realizado a mi email: angelica.hinojosa@colegio-educododegeyter.cl

Atte. Profesora de Educación Física Angélica Hinojosa Morales