

### **Educación Física y salud – 4to básico**

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

Para la tarea n°16 realizaremos un circuito de habilidades motoras, para esto necesitaremos:

- Zapatilla
- Conos de confort
- Cuaderno de ed. Física
- Caja
- Pelotitas de papel o de otras que tengas a mano
- Una botella vacía

#### **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

#### **Circuito de habilidades motoras – Te puedes apoyar en el siguiente tutorial que cree.**

<https://youtu.be/LWb9Isi dHw>

1. Con la zapatilla a medio poner, la lanzaras y deberás lograr que la zapatilla caiga al suelo con la suela de ella 5 veces.
2. Ubicaremos los conos en el borde de una mesa, a continuación con tu cuaderno a la distancia de 1 metro de ellos, los vas abanicar, hasta que logres botarlos todos, repite esto 2 veces.



3. Última parte del circuito, colocarás la caja apoyada en la botella, y luego con las pelotitas que tienes intentarás darle a la botella, al darle a la botella la caja caerá y en el interior de ella quedará tu pelotita, debes lograrlo 5 veces.
4. ¡Y listo!

**Recomendaciones:**

- A. Realiza el circuito unas 10 veces para que mejores la ejecución de cada ejercicio y la velocidad
- B. Cuando te grabes haciendo el circuito, cuida que sea el mejor de todos los circuitos realizados, así podrás observar tus avances

Luego de realizar la actividad enviar video a mi email: [angelica.hinojosa@colegio-eduardodegeyter.cl](mailto: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