

Guía de educación Física N°1

OBJETIVO: O.A1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.

Recordemos que son las articulaciones son ligamentos que nos unen, movilizan y protegen algún órgano o segmentos de nuestro cuerpo. Como por ejemplo la muñeca une la mano con el brazo además de proteger los tendones y venas.



Actividad N°1: muy bien...ahora que ya reconoces donde va cada articulacion, debes encerrar con un círculo de color negro cada articulacion según corresponda.

Luego pinta a la niña o niño, según corresponda:

1. Rojo la cabeza
2. Verde el tronco
3. Amarillo los brazos
4. Azul las piernas



Excelente ahora que ta recordamos las articulaciones pasaremos a moverlas un poco con ejercicios, pon atención a la profesora y a las imágenes....vamos tú puedes!!

Misión N°1: Posición con 4 apoyos, y pone un peluche mediano sobre tu espalda, debes dejar el balde (Tacho, fuente, recipiente) (opcional) aproximadamente a unos 2 metros de ti, debes dejar caer el peluche dentro del recipiente y espera la señal. (imagen solo de referencia)



Misión N°2: Acostado de espalda, con el recipiente a unos 20 o 30 cm arriba de tu cabeza, debes poner entre tus pies el peluche y elevar tus pernas para llegar al balde arriba de tu cabeza y dejar caer, espera la señal de la profesora. (imagen solo de referencia)



Abraham Lincoln
School

Mision N°3: Posición de abdominales, extiende tus brazos al lado de tu cabeza y tomar tu peluche, debes dejar el balde (recipiente o fuente) a unos 20 cm de tus pies. La idea es que realices un abdominal y dejes el peluche dentro del balde. Espera la señal de la Profesora. (imagen solo de referencia)



HOY RECORDAMOS LAS ARTICULACIONES DE NUESTRO CUERPO Y ADEMÁS LAS PUSIMOS EN MOVIMIENTO, NO OLVIDES APLICAR LO APRENDIDO Y PREGUNTAR A TUS PAPAS, SI TIENES DUDAS...VAMOS ÁNIMO.

ABRAZOS DE OSOS...PROFESORA SUSANA MELO V.

