



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

CURSO: TERCER AÑO
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD
DOCENTE: HECTOR VALLEJOS SANHUEZA

OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles,

ACTIVIDAD 1: INVERTIDA (posición final)

MATERIALES: tatami, Mat de yoga o alfombra– pared de la casa

Como ya haz practicado las posiciones anteriores, ahora corresponde hacer la posición invertida en su punto final.

Paso 1: Ubícate frente a un muro, de rodillas. Pon los brazos y manos separados debajo de los hombros (estirados).

Paso 2: levanta las nalgas y comienza a caminal hasta que la parte superior de la espalda, donde nace el cuello, toque el muro.

Paso 3: intenta dar un gran impulso para elevar las piernas, estas deben estar estiradas.

Paso 4: intenta ubicarte a dos pasos de la pared y rápidamente bajar las manos al piso (cerca de la pared), al mismo tiempo que bajas las manos una pierna se eleva. La pierna que está en el piso da un gran impulso final.

El objetivo es que el niño o niña realice esta posición no más de 5 segundos.

Manos, brazos y hombros pueden verse resentidos por el peso del cuerpo.

El cuerpo siempre debe estar recto y no arqueado.

Esta fase es previa para el aprendizaje de la posición invertida.