



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 previa)

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

PASO 1: Ubicarse se espalda a la pared: En niño o niña de espaldas a la pared, apoya las manos en piso (las manos se ubican bajo los hombros, incluso un poco más abiertas) y espira las piernas hasta tocar la pared. Las rodillas y abdomen deben estar rectos....



PASO 2: elevar piernas sobre la pared: En niño o niña eleva una pierna y la apoya sobre la pared con fuerza. El mismo tiempo las manos deben soportar con firmeza la elevación de las piernas. Cuando se levanta una pierna, inmediatamente se eleva la otra. Mantener esa posición 5 a 8 segundos y bajar.



PASO 3: caminar con las manos hacia la pared: En niño o niña debe retroceder con sus manos en dirección a la pared, al mismo tiempo, las piernas escalan más arriba de la pared. El tronco y las piernas no están completamente estiradas. Mantener 5 segundos máximo esta posición.



PASO 4: mantener posición. Una vez que haya logrado realizar la posición anterior sin dificultades, el niño o niña debe retroceder un poco más y elevar las piernas más arriba. De tal manera de quedar con el cuerpo lo más recto posible. Mantener 5 segundos máximo esta posición.



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.