



ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

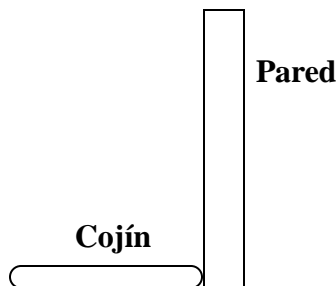
OBJETIVO DE APRENDIZAJE

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

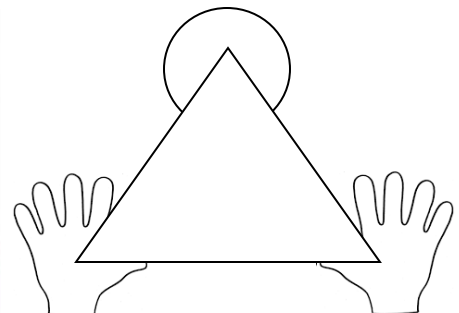
ACTIVIDAD 1: TRÍPODE (ejercicio previo a la invertida)

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

PASO 1: ubicar el cojín en el piso apegado a la pared



PASO 2: El niño o niña apoya las rodillas y las manos en el piso frente a la pared. Luego pone la cabeza en el cojín y las manos casi debajo de los hombros. Se debe formar un triángulo entre la cabeza y las manos. La cabeza debe estar separada un puño de la pared.



PASO 3: una vez formado el triángulo, el niño o niña debe levantar las nalgas y comenzar a caminar hacia adelante hasta apoyar la espalda en la pared.



PASO 4: una vez que la espalda se apoya en la pared, debe doblar una pierna y la otra sigue apoyada en el piso. La pierna que se eleva debe impulsarla hacia arriba con ayuda de la pierna de apoyo (da impulso hacia arriba). Si logra elevar ambas piernas, estas debes quedar dobladas para luego elevarlas juntas.



PASO 5: elevar piernas. Cuando las piernas están dobladas y elevadas, estas se estiran hacia arriba. Debes estar juntas y se mantiene esa posición por un máximo de 5 segundos.



El objetivo es que el niño o niña realice esta posición no más de 5 segundos y siempre con la ayuda de las manos en sus costados. Esta fase es previa para el aprendizaje de la posición invertida.

