



## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

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

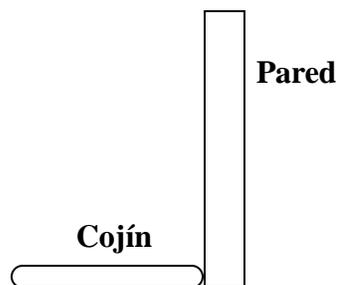
### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

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

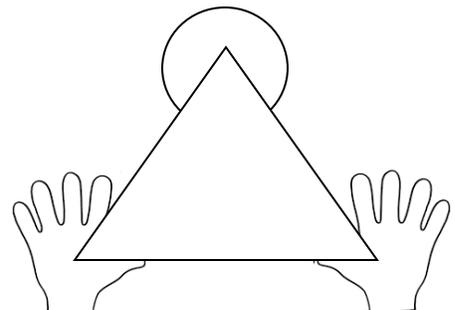
### ACTIVIDAD 1: RECORDANDO EL TRÍPODE Y LA INVERTIDA

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

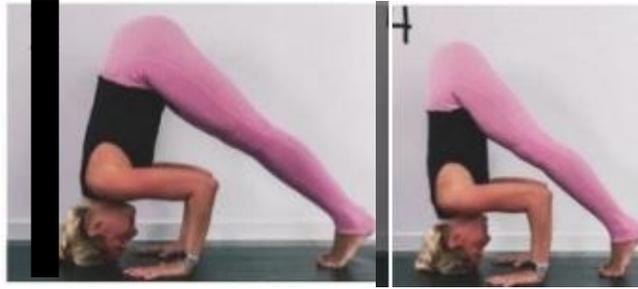
**PASO 1:** ubicar el cojín en el piso apegado a la pared



**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.**

## **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.**