



TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1° AÑOS BÁSICOS
SEMANA 19 DESDE 3 AL 7 DE AGOSTO.

Nombre:
Curso: 2° Básicos: A-B-C-D Fecha: del 3 AL 7 DE AGOSTO.
OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura , demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

TE PROPONGO EL SIGUIENTE DESAFIO PON MUCHA ATENCION A LOS EJERCICIOS QUE TAMBIEN LO PRACTICAREMOS EN LAS VIDEOS LLAMADAS

INTRUCCIONES:

- Busca un lugar con espacio amplio para que te sientas cómoda (**así evitar accidentes y lesiones**)
- Utiliza de apoyo en el piso (**prevenir contacto con el suelo en forma directa y evitar contagios**) un paño, toalla, frazada o lo que tengas en casa.
- Busca a alguien DE TU FAMILIA quien te acompañe a realizar las posiciones de yoga que aparecen en las láminas.
- Cada figura que realices debes mantenerte durante 30 segundos, realizando a la vez una respiración profunda de inhalar (TOMAR AIRE) y exhalar (BOTAR AIRE).



LUEGO DE REALIZAR EL DESAFIO RESPONDE LO SIGUIENTE:

Cumpliste con las instrucciones dadas	Si	No	¿Por qué?
Te sentiste cómoda con los ejercicios o figuras	Si	No	¿Por qué?
Utilizaste ropa cómoda deportiva para este desafío	Si	No	¿Por qué?
Te sentiste cansada con este desafío.	Si	No	¿Por qué?

¡¡¡NOS VEMOS EN CLASE VIDEO LLAMADA!!!