

TRABAJO SEGUNDA QUINCENA EDUCACION FISICA TRANSICION

“continúa estudiando, el cansancio es temporal;

la satisfacción es para siempre”

Fecha de presentación 16/02/21

Fecha de entrega 1/03/21

ACTIVIDAD 1. EXPLORACIÓN

¿Me recuerdas? Soy Nico y como te conté la semana anterior, me encantan los deportes. Hoy estoy acompañado de mi mejor amigo. Su nombre es Daniel.

- ¿Daniel es arquero? ¿Cómo lo sabes?
- ¿Qué pudo pasar en la escena 3?
- ¿En cuál imagen crees que Nico pateó?
- Emplea tu creatividad y narra la secuencia que ves (las tres escenas).



✚ **EVIDENCIA:** Realiza un vídeo de manera espontánea en el que se registren las respuestas a cada pregunta.

ACTIVIDAD 2. PRÁCTICA

La actividad consiste en trabajar su equilibrio estático por medio de la imitación de tres (3) posturas de yoga. Recuerda que es necesario realizar calentamiento y estiramiento antes de intentar ejecutar las siguientes posturas. Además, el calentamiento nos permitirá preparar nuestro cuerpo para la exigencia física y evitar cualquier lesión. La imitación de cada postura debe ser de diez (10) segundos intentando en todo momento no perder el equilibrio.

1. Para la primera postura se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:



- La pierna que está apoyada en el piso debe evitar flexionar la rodilla en todo momento.
- Para mantener el equilibrio intenta mirar un punto fijo durante la ejecución de la postura.
- La mano que toca la pierna que está flexionada es la contraria, es decir, si llevamos la pierna derecha hacia atrás es la mano izquierda la que intenta sostener esa pierna.
- Evita llevar el tronco hacia adelante; al contrario, intenta mantener una postura erguida durante la ejecución.

2. Para la segunda postura se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Durante la ejecución las manos deben ir siempre juntas como muestra la imagen, no las separen en ningún momento.
- Es necesario contraer el abdomen, eso permitirá tener mayor equilibrio.
- La pierna que está elevada debe estar completamente quieta durante la ejecución.
- Evita mover el tronco hacia los lados durante la ejecución.

3. Para la tercera postura se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Para mantener esa postura es necesario contraer el abdomen y los glúteos, eso permitirá que nuestro cuerpo quede recto como se muestra en la imagen.
- -Las rodillas y los codos deben estar completamente extendidos durante la ejecución de la postura.

- las palmas de las manos deben estar completamente apoyadas en el piso.

La actividad se repetirá las veces necesarias hasta que el niño logre mantener las posturas indicadas por el tiempo establecido logrando el objetivo propuesto en la actividad.

‡ **EVIDENCIA:** Realiza un vídeo sin cortes donde se observe que el estudiante realiza cada una de las posturas durante el tiempo establecido (diez segundos cada una).

Este trabajo lo deberán enviar al siguiente correo barrantessebastian22@gmail.com con nombres, apellidos completos, curso; o al grupo de WhatsApp: 3114519478, se deberá entregar a más tardar el 1 de marzo

El día 2 de Marzo tendremos un encuentro virtual por Teams: [Haga clic aquí para unirse a la reunión](#) 8:30am Feliz semana.