

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Mónica C. Agudelo Guevara	Grado	Transición
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	30 de marzo de 2020	Fecha de entrega	3 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
Tema	Experimente estados como relajación y tensión en los que conozca las posibilidades que le ofrece su cuerpo.		

Contextualización

Relajación es importante para mantener nuestro cuerpo y mente tranquila de igual forma tener un control adecuado de nuestro ritmo cardiaco y respiración, por esto es importante que el estudiante entienda la importancia de realizar actividad física, buscando relajar su cuerpo y su mente, por esto debes de realizar ejercicios adecuados colocando música suave y practicando una adecuada respiración.

Descripción de la actividad sugerida

1. Coloca música suave de tu gusto.
2. Hay que buscar la serenidad y la tranquilidad de los niños por esto hay que realizar ejercicios que permitan que el niño se relaje por lo concerniente realiza
 - a. Hay que comenzar con un abrazo inmenso a papito y a mamita respirando profundo por 10 a 15 segundos.
 - b. Párate con los pies juntos las piernas estiradas brazos y piernas rectas, inhala subiendo las manos al cielo y mirando los pulgares exhala doblando la cabeza a las rodillas inhala llevando una pierna hacia atrás y aguanta la respiración, exhala flexiona codos y rodillas llevando el pecho y mentón al piso, inhala estira los brazos esta es la postura de la cobra, exhala sube la cola y inhala lleva el pie hacia adelante y ubícate de pies juntos manteniendo una respiración adecuada
 - c. Realiza los siguientes movimientos de la imagen manteniendo la postura por 5 respiraciones contadas hasta 10 en inglés.

Estiramientos.es



Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

Imagen tomada de imágenes de estiramientos del cuerpo.

<https://www.google.com/search?q=imagenes+de+estiramientos+del+cuerpo+&tbm>

Criterios de Evaluación

1. Realiza los ejercicios en casa con tu familia y así fortalecerás tu relación.
2. Fortalecer la inhalación y exhalación.