



Material de Apoyo para guía N°13 “Desplazamientos para desarrollar la resistencia”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.

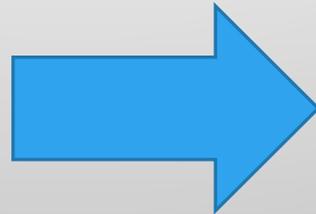
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

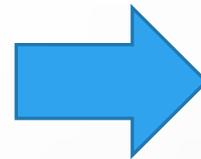
EJERCICIO 1



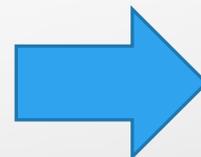
1: trotar en zigzag,
ida y vuelta.
Repetición 3
vueltas

2: ida saltar a pies
juntos y te
devuelves trotando,
pero de espalda.
Repetición 5 veces.

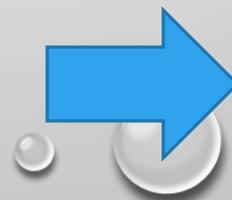




3: Saltos laterales “de lado derecho” y te devuelves con saltos laterales “de lado izquierdo”.
Repetición 3 veces



4: ubicar dos cojines juntos y saltarlos. Repetición 5 veces.



5: juntar 3 o 4 cojines y realizar salto largo. Repetición 5 saltos.

EJERCICIO 2

- Posición inicial: Acuéstate y entremedio de tus piernas ubica el implemento que vas a ocupar.
- Manipula el objeto, levanta tus piernas y toma con tus manos la pelota o el cojín.
- Bajas tus piernas y tus brazos. Volviendo a la posición inicial
- Levanta tu espalda del piso (abdominal) sin ayuda y deja el objeto entre medio de tus piernas, y baja para repetir el ejercicio.
- Repite el ejercicio 15 veces.



EJERCICIO 3



juego (dos o más personas)

- **Tienen que ubicarse uno detrás del otro y con las piernas separadas formando un túnel**
- **El último debe pasar gateando por el túnel**
- **Continúa su recorrido gateando hasta tocar un objeto destinado por la familia.**
- **Cuando lo toca, se pone de pie y se devuelve saltando y se pone de los primeros.**
- **Sale el siguiente. Recuerda que debe salir el último.**
- **Cada jugador debe pasar 5 veces.**



Cuídate mucho y ¡quédate en casa! Tu salud esta primero...

Para finalizar recuerda lavar bien tus manos, tu cara y ayudar a ordenar el lugar que utilizaste para trabajar.

