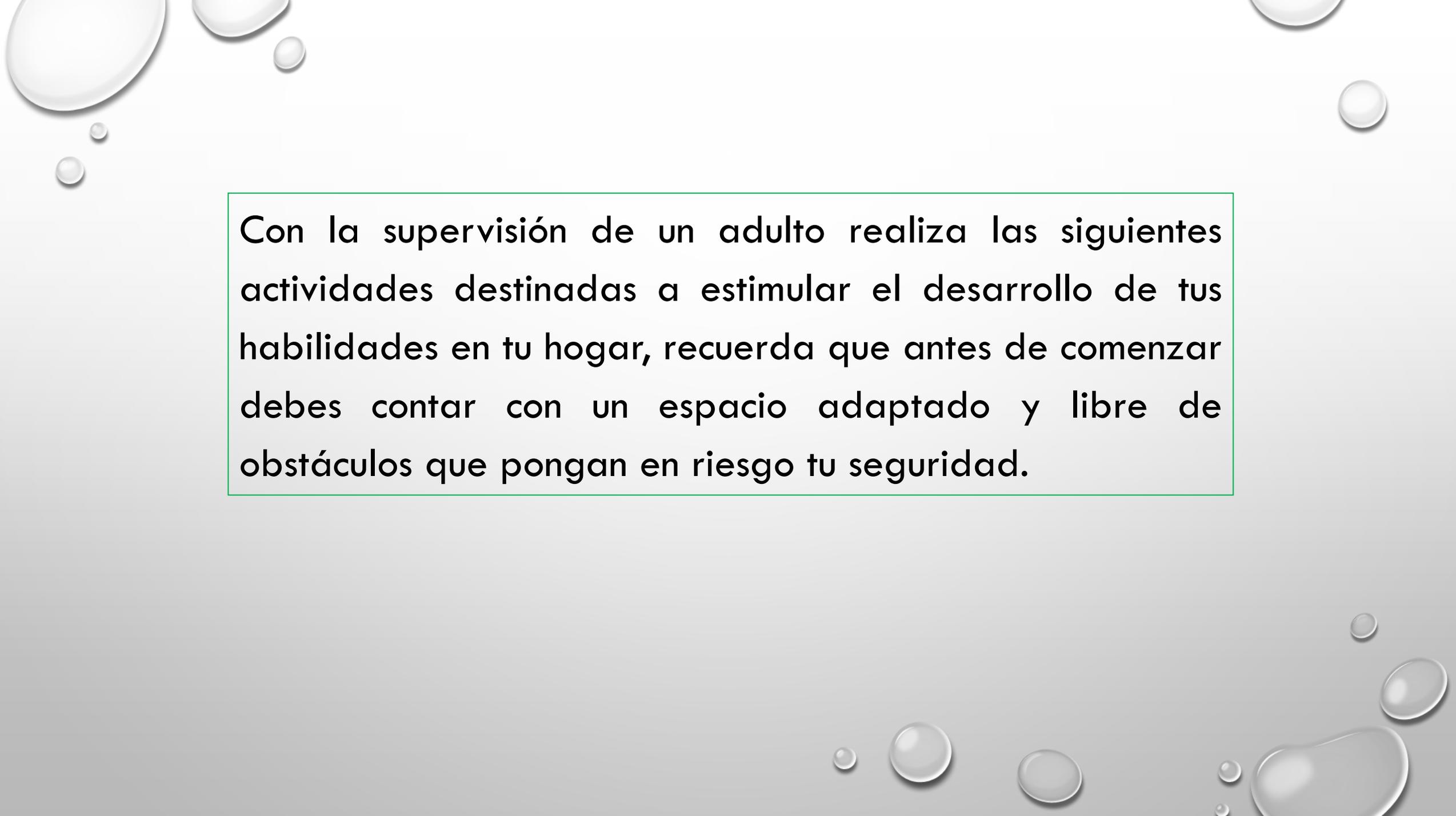




Material de Apoyo para guía N°14 “ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA”.

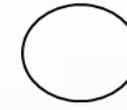
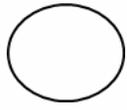
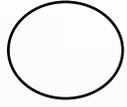
Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.



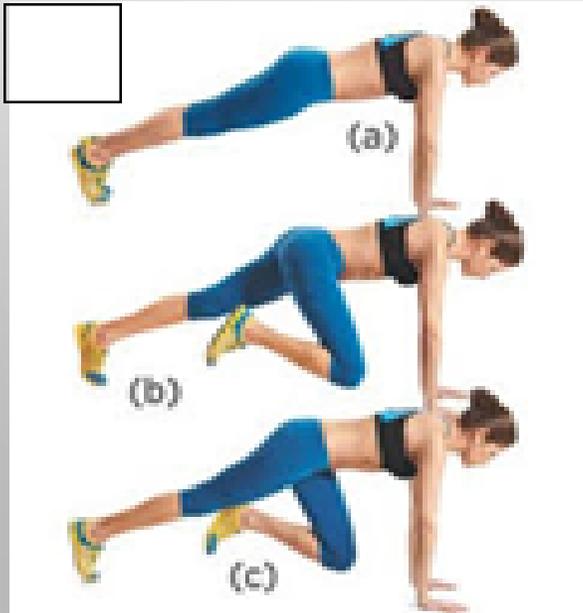
Con la supervisión de un adulto realiza las siguientes actividades destinadas a estimular el desarrollo de tus habilidades en tu hogar, recuerda que antes de comenzar debes contar con un espacio adaptado y libre de obstáculos que pongan en riesgo tu seguridad.

PATRÓN DE MOVIMIENTO N°1



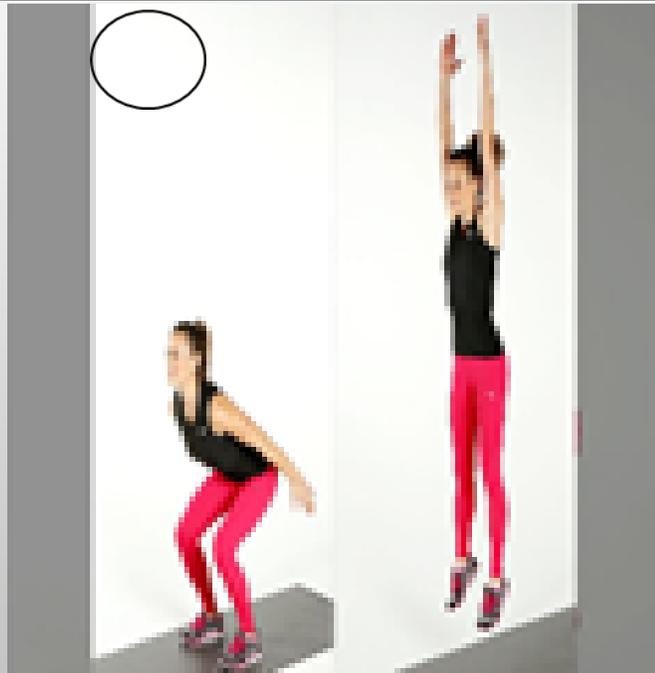
Escalador:

- Colócate en posición de flexión, con las manos bajo los hombros.
- El torso firme y los glúteos apretados.
- Mueve la rodilla derecha hacia el hombro derecho y luego mueve la rodilla izquierda hacia el hombro izquierdo. Lo más rápido que puedas.
- 20 repeticiones



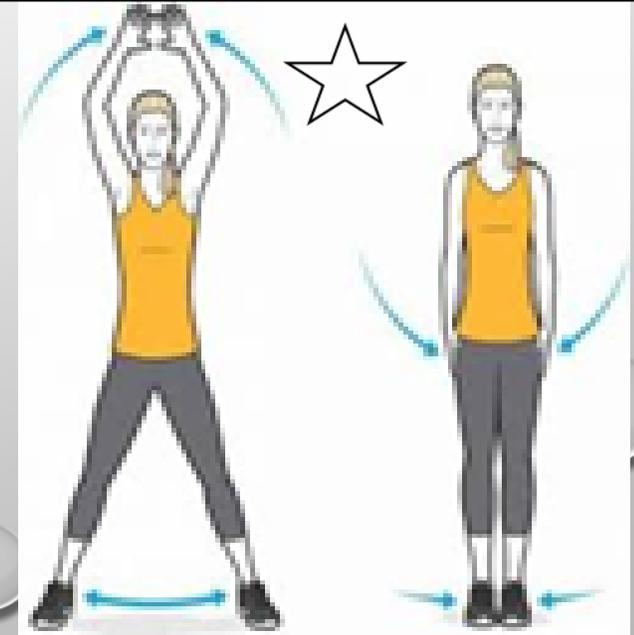
Saltar y tocar el techo:

- Saltar a tocar el techo con los brazos estirados y las manos para arriba
- Baja y toca el piso.
- 20 saltos

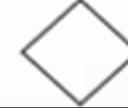
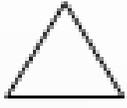


Salto de tijera:

- Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados.
- Salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza.
- Saltar de nuevo y volver a la posición inicial.
- 20 saltos



PATRÓN DE MOVIMIENTO N°2



Skipping:

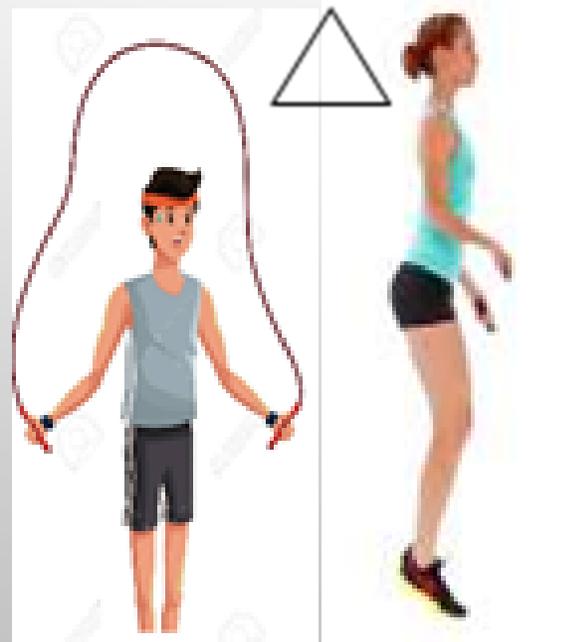
Elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. lo más alto y rápido que puedas.

30 segundos



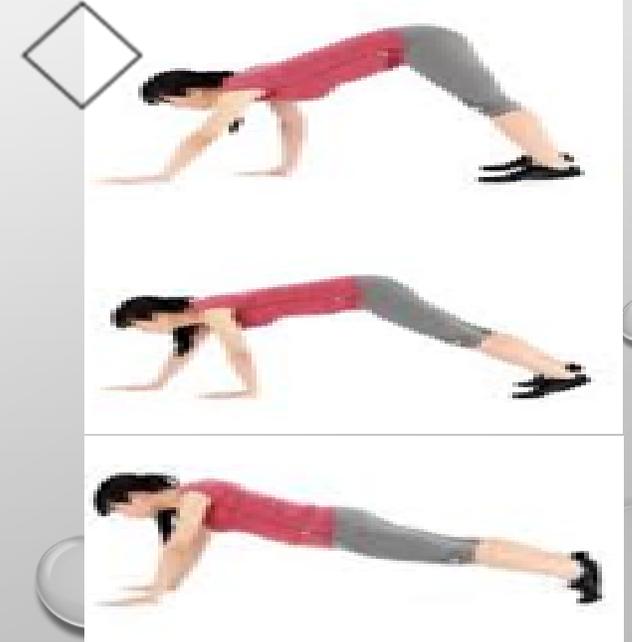
Saltar la cuerda:

- Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado.
- Mantén los tobillos y rodillas relajados
- Trata de que sea un movimiento fluido
- 20 saltos



Apoyo frontal:

- Posición inicial: de pie con los pies levemente separados
- Dobla la cadera, baja y toca el piso con tus manos
- Avanza con tus manos, sin mover los pies
- Debes quedar completamente estirado (plancha)
- Te devuelves y sube a la posición inicial.
- Repetición 4 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.

