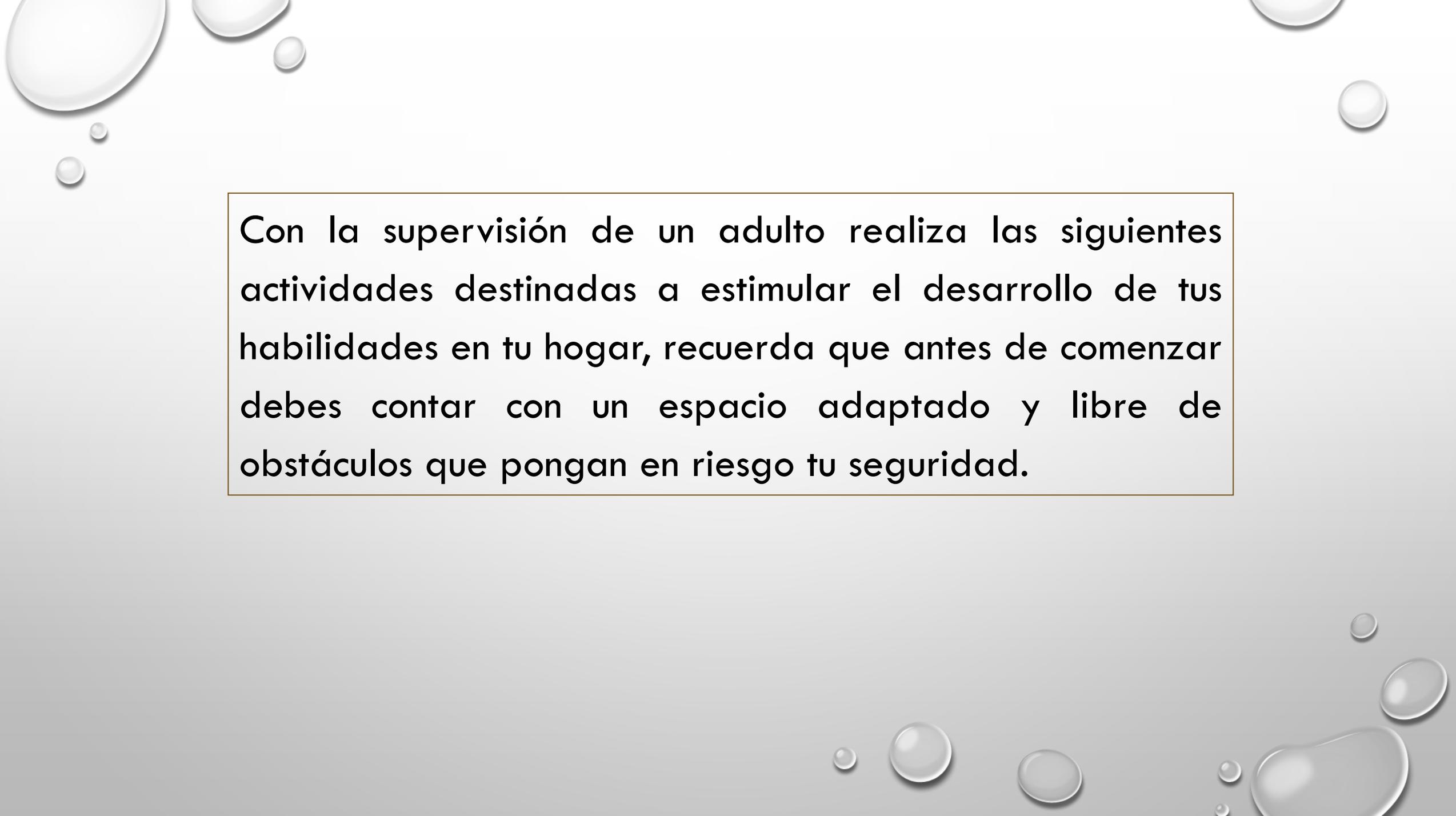




# Material de Apoyo para guía N°15 “ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA”.

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.

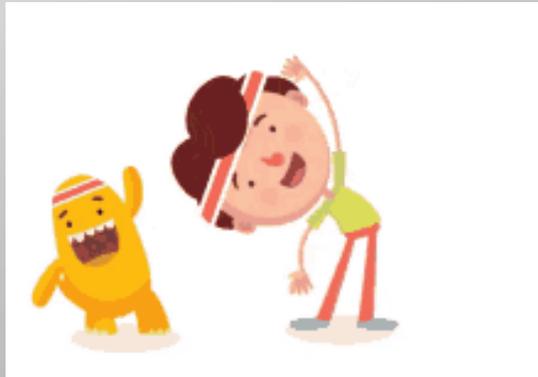


# EJERCICIO N°2 - LANZA EL DADO

Necesitas un dado, debes lanzarlo, y de acuerdo al número que te salga realizas el ejercicio.

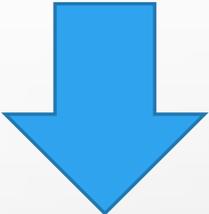
(si no tienes un dado, que una persona te diga un número)

❖ **PON MÚSICA, LANZA EL DADO Y COMIENZA A EJERCITARTE.**

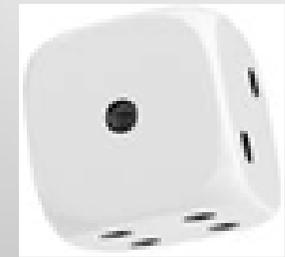




1. Apoya tus manos en el piso.
2. Salta, eleva tus caderas.
3. No debes despegar tus manos del piso
4. 15 saltos



**SALTO EL TORNILLO.**



**SALTO JUMPING JACKS O  
SALTO DE TIJERA.**

1. Párese derecho con los pies juntos y las manos a los lados.
2. Salte, abra los pies y ponga ambas manos juntas sobre su cabeza.
3. Saltar de nuevo y volver a la posición inicial.
4. 30 saltos



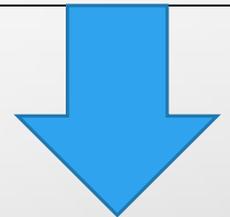
**BICICLETA EN EL AIRE.**

1. Te acuestas de espalda.
2. Eleva tus rodillas.
3. Imagina estar en una bicicleta y realiza el movimiento en el aire
4. 30 segundos

1. Colócate en posición de flexión, con las manos bajo los hombros.
2. Mueve la rodilla derecha hacia el hombro derecho.
3. Vuelve a la posición inicial y luego mueve la rodilla izquierda hacia el hombro izquierdo. Lo más rápido que puedas.
4. 30 repeticiones



**LOS ESCALADORES.**



Howcast.com



MakeAGIF.com



1. elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. lo más alto y rápido que puedas.
2. 30 segundos

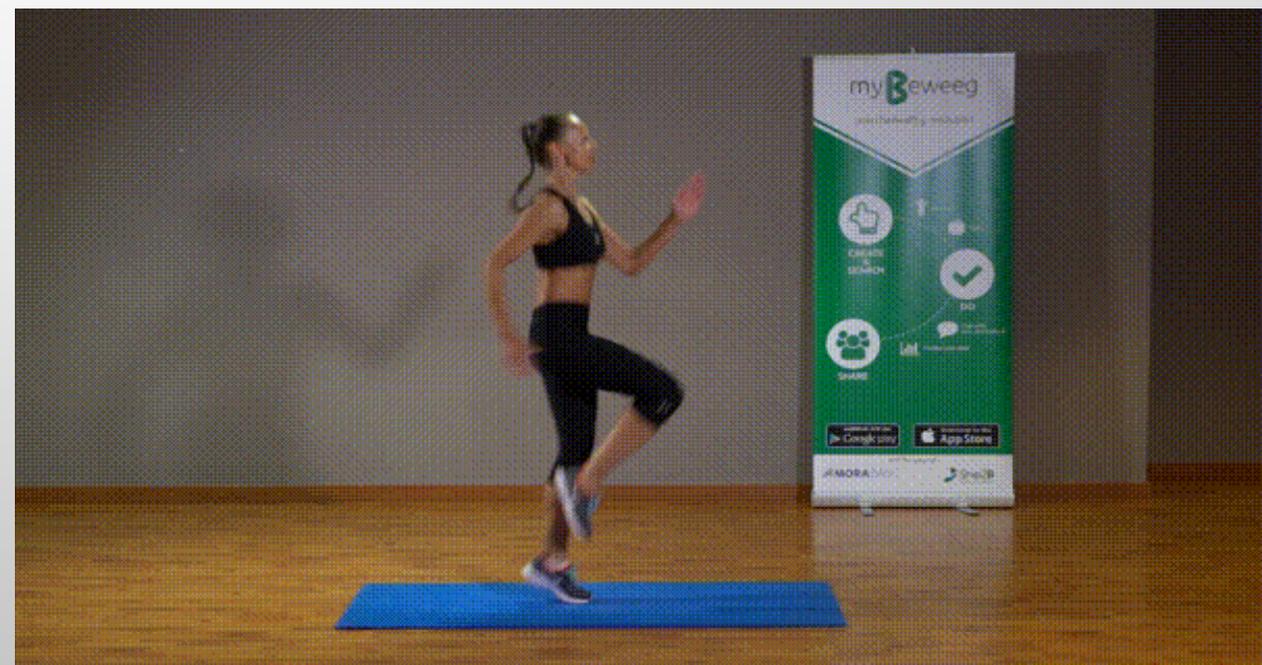


SKIPPING



SALTO DE ESTRELLA

1. Agáchate y abraza tus rodillas.
2. Luego realiza un gran salto abriendo tus brazos y piernas.
3. Vuelve a la posición 1.
4. 15 repeticiones





**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.**

