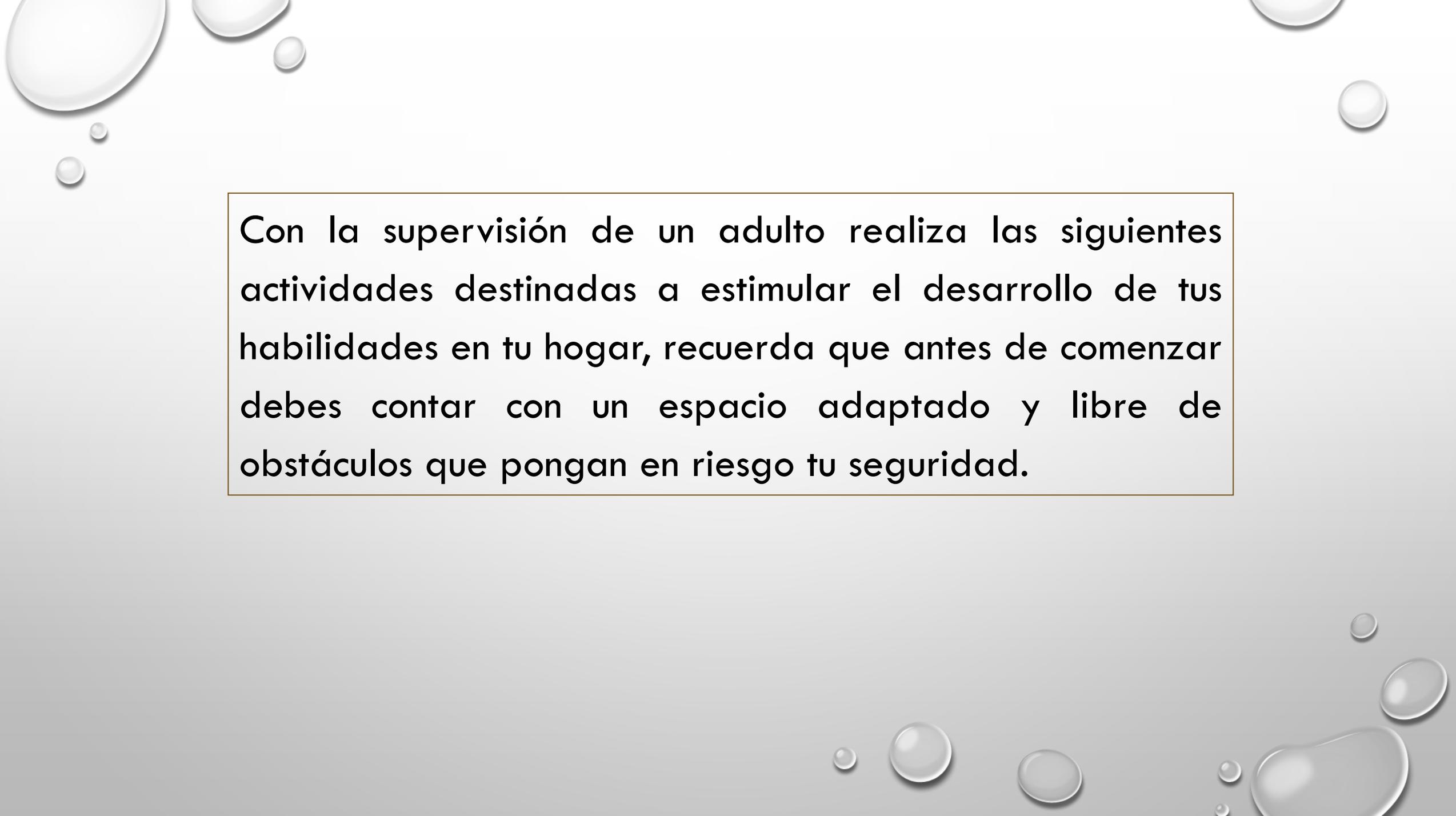




Material de Apoyo para guía N°17 “MOVIMIENTOS DE RESISTENCIA, COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD”.

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 – JUEGO SIMÓN DICE:

SIMÓN DICE:

1. Realiza 15 segundos de **SKIPPING**

Eleva rodillas.



SIMÓN DICE:

2. Realiza el escalador - 30 segundos

Ubícate en posición de flexión y eleva rodillas alternadas.



SIMÓN DICE:

3. Ponte de pie y realiza 30 saltos de la cuerda imaginaria



SIMÓN DICE:

4. Para y toma un poco de
agua



SIMÓN DICE:

5. Acuéstate y realiza bicicleta en el aire – 30 segundos



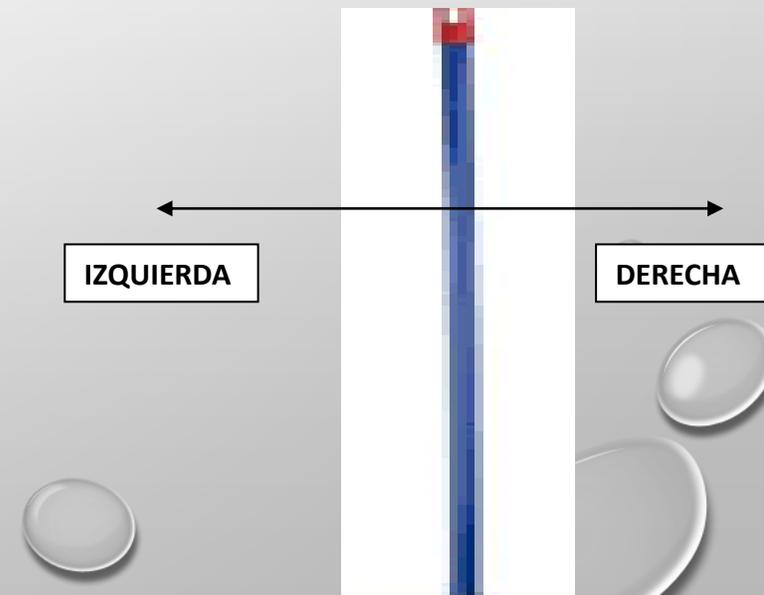
SIMÓN DICE:

6. Ponte de pie y realiza 15 saltos de tijera



SIMÓN DICE:

7. Toma el palo de escobillón, déjalo en el suelo y salta de lado a lado – 10 saltos



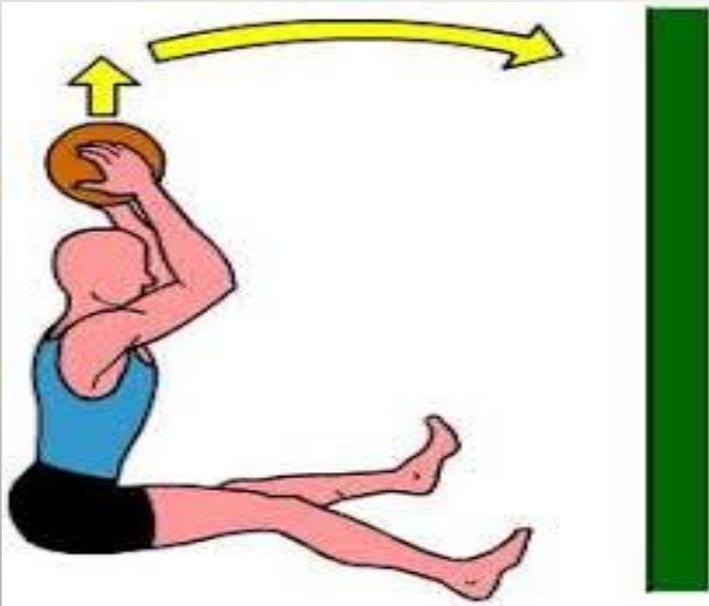
SIMÓN DICE:

8. Para y toma un poco de
agua



SIMÓN DICE:

9. Toma la pelotita, siéntate y realiza 15 lanzamientos sobre la cabeza (te pones de pie, busca la pelotita y vuelves a realizar el lanzamiento)



SIMÓN DICE:

10. Ponte de pie, y traslada la pelotita con tus pies



VUELTA A LA CALMA – TRABAJO DE RESPIRACIÓN



1. Realiza la posición del árbol II

Durante 10 segundos



2. Pies juntos, baja y tócate la punta de los pies.

Durante 10 segundos



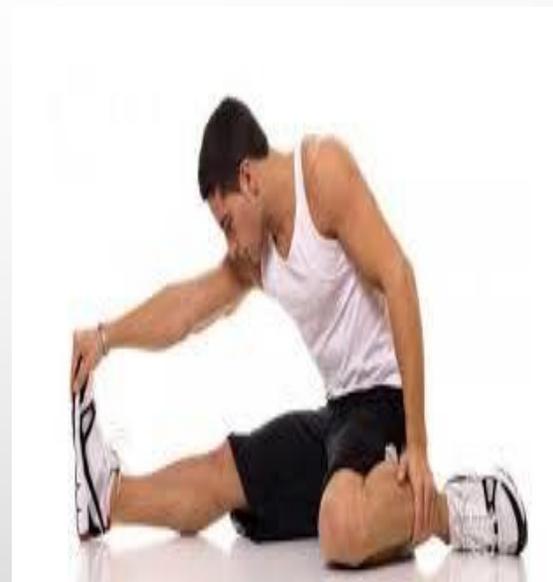
3. Separa tus piernas, baja y tócate el pie izquierdo y luego el derecho.

Durante 10 segundos c/u



5. Siéntate, separa tus piernas, baja y tócate el pie izquierdo, luego el derecho y terminas al frente.

Durante 10 segundos c/u



6. Una pierna estirada, y la otra flectada. Tócate la punta del pie de la pierna que se encuentra estirada.

Durante 10 segundos c/u



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.

