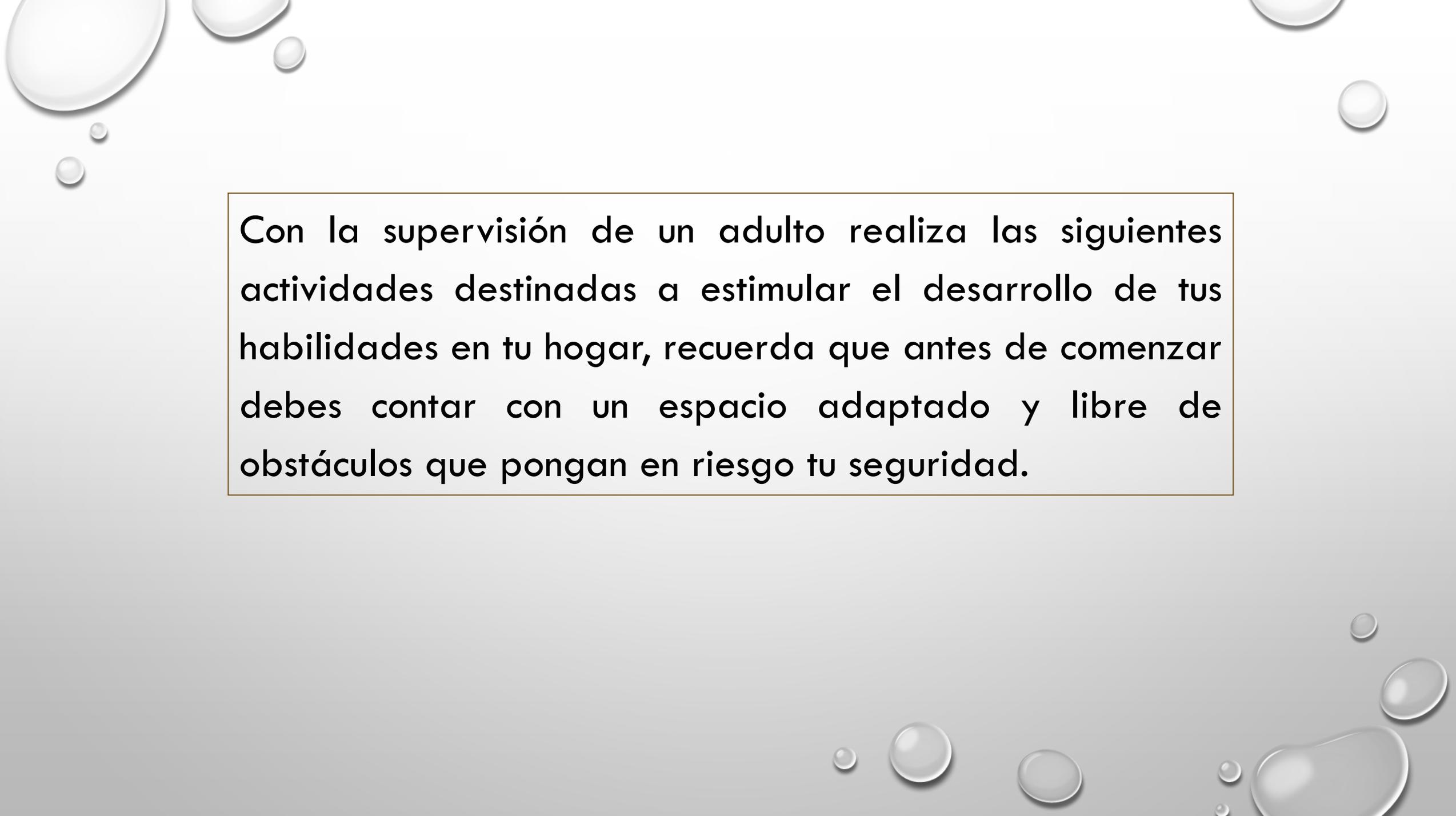




# Material de Apoyo para guía N°18 “ACTIVIDAD FÍSICA”.

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.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The word "ACTIVIDADES" is centered in a bold, black, sans-serif font.

# ACTIVIDADES

**Ubica 5 botellas separadas, cada una con un número**

**Indicaciones:**

**pídele la ayuda a un familiar y que te diga un número del 1 al 5 y debes correr hasta la botella de ese número y devolvete corriendo.**

**Duración del juego: 5 minutos**

**Ejemplo:**

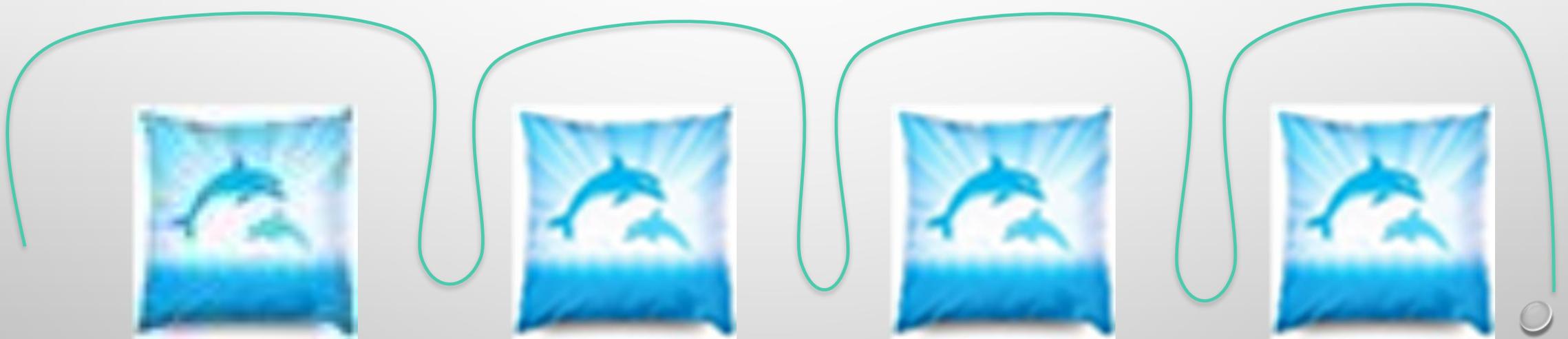
- si te dicen el número 3, corres y te devuelves corriendo.
- Si te dicen el número 5, también corres y te devuelves corriendo



**Debes ubicar cojines (4 o 5) en el piso y separados como se indica en las imágenes y realizar los siguientes desplazamientos:**

**1) Indicaciones:**

- **debes ir saltando a pies juntos y te devuelves trotando de espalda.**
- **Duración del ejercicio: 2 minutos**



## Indicaciones:

- debes ir en cuadrupedia, tomas un peluche y te devuelves saltando en un pie en zigzag.
- Debes trasladar los 5 peluches al inicio.



CUADRUPEDIA



Toma un peluche y te devuelves saltando en un pie en zigzag.  
(deja el peluche en el inicio)

Inicio: Debes pasar los cojines en cuadrupedia

## Indicaciones:

- **Ahora debes devolver los peluches a su lugar.**
- **Tomas un peluche y saltas en un pie en zigzag y te devuelves en cuadrupedia**
- **Debes trasladar los 5 peluches al inicio.**



Deja el  
peluche y te  
devuelves en  
cuadrupedia

Toma un  
peluche y  
salta en un  
pie en zigzag

# 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**



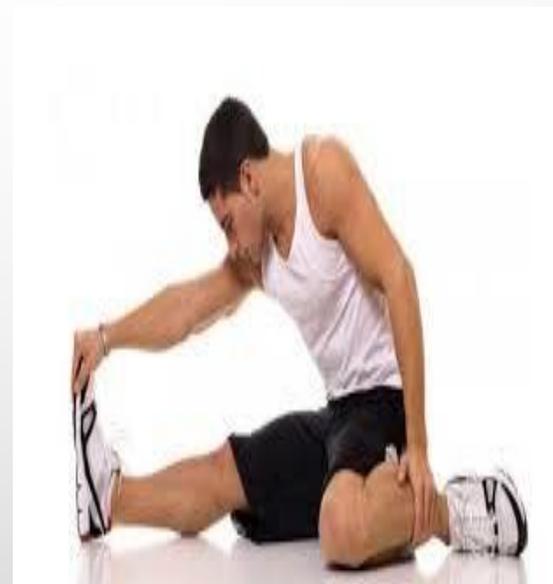
**3. Separa tus piernas, baja y tócate el pie izquierdo y luego el derecho.**

**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.**

