



Material de Apoyo para guía N°9 “actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”.

Docente: Yolanda Castro Godoy.

Asignatura: Educación Física y Salud.

Apoyo del ejercicio 2

“Realiza la siguiente rutina de ejercicios”

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.

1



Realizar saltos de tijera, separando y juntando los brazos y las piernas.
(20 repeticiones)

Descansa y repite los 20 saltos

Debes elevar las rodillas alternando entre derecha e izquierda contando hasta 15 a una velocidad lenta.

Descansa y repite el ejercicio

“puedes extender los brazos al frente y tocar con las rodillas las palmas de tu mano.”

2



3



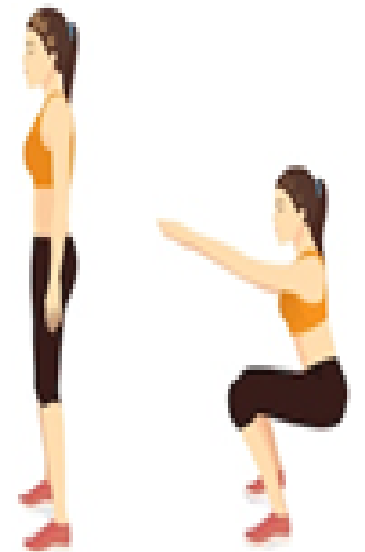
Debes elevar las rodilla alternando entre derecha e izquierda por lo menos durante 20 segundos a una velocidad lenta.

Debes apoyar la punta de tus pies y tus manos en el piso (sosteniendo tu propio cuerpo) luego levanta un pie y flexa tu rodilla, baja y levanta el otro pie para realizar la misma ejecución.

Sentadillas hasta 90 grados de flexión de rodillas, separa tus pies, baja y sube manteniendo la planta de los pies apoyadas al piso. (10 repeticiones).

Descansa y repite el ejercicio con las 10 repeticiones.

4



5



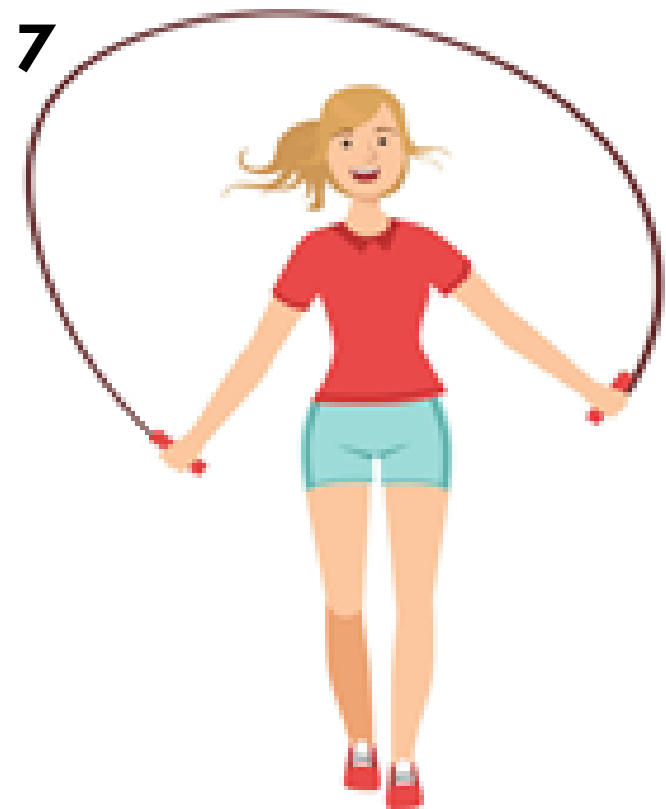
Debes acostarte en el piso, apoya la punta de los pies y antebrazos en el piso y levanta tu cuerpo. Mantén esta posición por lo menos durante **20 segundos**.

Sentadilla con salto: flexión de rodillas, separa tus pies, baja manteniendo la planta de los pies apoyadas y al subir das un salto vertical. (10 repeticiones).

Descansa y repite el ejercicio

6





Saltar la cuerda: imagina tener una cuerda y realiza los movimientos saltando 20 veces continuas a pies juntos. (si tienes una cuerda en tu casa puedes hacer los saltos con el implemento)

Descansa y repite el ejercicio.



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.

