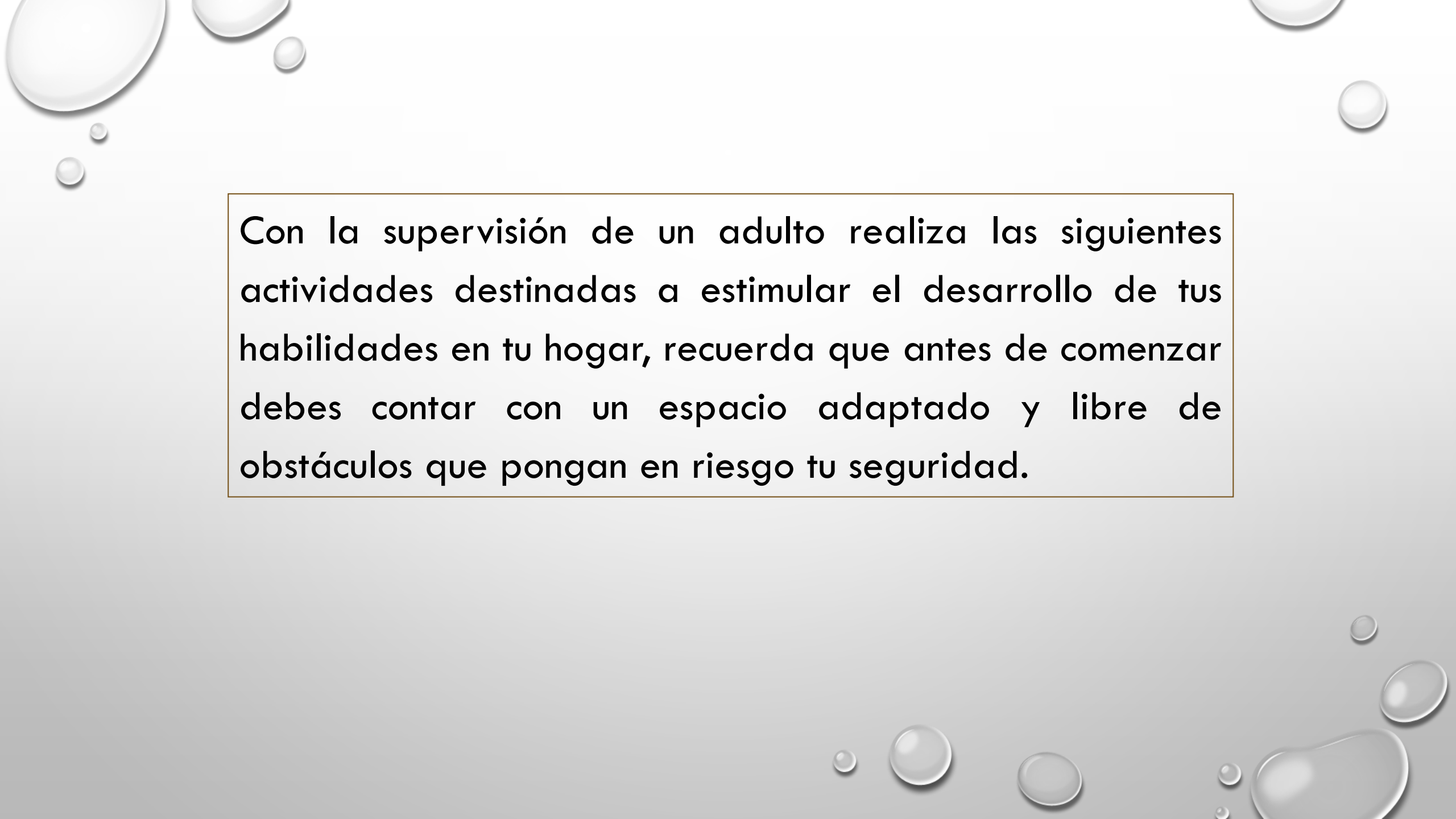




# Material de Apoyo para guía N°19 “ACTIVIDAD FÍSICA-POSTURAS”.

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.



## 1. La respiración

- Nos sentamos en la postura del loto, de la roca o en una silla con la espalda recta.
- Inspiraremos lenta y profundamente observando cómo el aire entra en nuestros pulmones.
- Permaneceremos dos segundos con los pulmones llenos de aire.
- Soltaremos poco a poco el aire por la boca, vaciando nuestros pulmones poco a poco.
- Al vaciarlos, realizaremos un descanso de dos segundos.
- Repetiremos la respiración cinco veces.

## 2. El gato

- Para realizar esta postura, se pondrán a cuatro patas.
- Se realiza una primera inspiración levantando la cabeza y arqueando la espalda.
- Al soltar el aire, se redondea la espalda acercando la barbilla al pecho y presionando las manos sobre el suelo.
- Se repite el ejercicio cinco veces. Descansamos.





### 3. El arquero

- De pie, estiramos la pierna derecha y la rodilla izquierda la doblamos quedando delante de la punta del pie.
- Estiramos nuestros brazos paralelos al suelo.
- Inhalamos y exhalamos profundamente aguantando en esta posición diez segundos.
- Recuperamos la posición inicial y descansamos.
- Repetimos el ejercicio invirtiendo la postura. Descansamos. Repetimos tres veces en cada lado.

### 4. El perro

- Con las manos y las rodillas sobre el suelo inspiramos profundamente y, al expirar, estiramos las piernas y los brazos (como cuando un perro se estira).
- Relajamos la cabeza mirando nuestros pies y aguantamos 10 segundos.
- Volvemos a apoyar las rodillas en el suelo y descansamos. Repetimos el ejercicio tres veces.





## 5. El árbol

- **Nos pondremos de pie con las piernas juntas.**
- **En esta posición, se flexiona la pierna derecha apoyándola sobre el muslo (o pantorrilla) izquierda.**
- **Se juntan las palmas de las manos por encima de la cabeza.**
- **Respiramos profundamente. 10 segundos**
- **Bajamos la pierna derecha al suelo y descansamos.**
- **Repetimos la postura levantando ahora la pierna izquierda.**
- **Repetimos el ejercicio dos veces con cada pierna.**

## 6. La montaña

- **Con las piernas cruzadas (o sentados sobre las piernas) y con la espalda recta, juntamos las palmas de las manos sobre el pecho.**
- **Lentamente elevamos las manos por encima de nuestra cabeza y, junto con la respiración, vamos estirando los brazos con la intención de tocar el cielo.**
- **Aguantamos en esta posición durante diez segundos.**
- **Bajamos las manos lentamente y descansamos.**
- **Repetimos el ejercicio cinco veces. Descansamos.**





## 7. La flor

- En la postura del loto o de la roca, cerramos los puños apretando con fuerza y aguantamos durante cinco segundos.
- Pasado este tiempo, abrimos lentamente nuestra mano como si fuese una flor.
- Tensamos la mano estirando los dedos hacia atrás y aguantamos en esa postura otros cinco segundos.
- Repetimos el ejercicio tres veces.
- Relajamos las manos sacudiéndolas.

## 8. Giros de nuca

- Adoptamos una postura cómoda con la espalda recta (sobre una silla, con las piernas cruzadas o sentados sobre ellas).
- Agachamos la cabeza hacia delante y, lentamente, la vamos moviendo hacia la derecha, pasando por detrás, atravesando el hombro izquierdo y cayendo de nuevo hacia delante. Repetimos el movimiento tres veces.
- Lo hacemos ahora en sentido contrario. Repetimos tres veces. Descansamos con tres respiraciones profundas.





## 9. Estiramiento

- Parados, separamos las piernas a lo ancho de las caderas.
- Entrelazamos los dedos de nuestras manos y, mientras inhalamos, elevamos las manos por encima de la cabeza intentando tocar el cielo.
- Nos curvamos hacia atrás tanto como nuestro cuerpo nos permita.
- Al exhalar, bajamos las manos intentando tocar los pies. Relajamos la cabeza.
- Para volver a la posición original subimos lentamente nuestra espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición.
- Repetimos tres veces y descansamos.

## 10. Movimientos de hombros

- Sentados en la postura del loto apoyamos las manos sobre nuestras piernas y, al inspirar, elevamos los hombros hacia arriba intentando tocar las orejas y permanecemos ahí cinco segundos.
- Al exhalar dejamos caer los hombros a su posición inicial y descansamos.
- Repetimos cinco veces.





## **11. El bebé**

- **Nos sentamos sobre los talones y bajamos la cabeza lentamente hasta tocar el suelo.**
- **Los brazos los dejamos al lado del cuerpo, deslizando las manos hacia los pies. Respiramos profundamente. Nos mantenemos en esta posición 60 segundos.**
- **Al finalizar, nos levantamos lentamente incorporando el cuerpo desde la parte más baja de la espalda, siendo la cabeza la última que recupera su posición inicial.**





**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.**

