



## Guía Sexto

Desarrollar Condición Motriz: El objetivo de este trabajo es mejorar la condición motriz del niño, el que se entiende como la aptitud de realizar trabajos más vigorosos e intensos.

Actividades sugeridas: Para las actividades descritas a continuación sólo necesitarán muebles o implemento del hogar. Se recomienda realizar las actividades con su hijo/a para mayor motivación.

### Actividad 1

Debe realizar 10 repeticiones de salto estrella en el menor tiempo posible con una botella de medio litro desechable con agua en cada mano, descansar 15 segundos y repetirlo 4 veces.

### Actividad 2

Siguiendo la progresión de actividad, realizamos 3 series de 16 sentadillas profundas con brazos en flexión al pecho, por cada 4 sentadillas dar 4 combos la frente. Debe descansar 30 segundos entre series.

### Actividad 3

Para esta actividad debemos utilizaremos una silla apoyada en una pared. El niño/a debe dejarse caer hacia la silla, colocar las manos en el sillín de la silla y controlar la caída. Debe hacer 3 series de 7 repeticiones.

### Actividad 4

En esta actividad usaremos dos sillas ubicadas de respaldo y separadas de manera que el niño/a puede afirmarse en ellas y sostenerse en el aire como si fueran unas barras paralelas. La idea de esta actividad es que el niño/a sea capaz de balancearse por 15 segundos de manera controlada teniendo como referencia que las rodillas deben salir del marco de las sillas.

### Actividad 5

Realizan trabajo de estiramiento muscular de tren inferior (piernas) en series de 15 segundos. Es importante que el niño/a mantenga la postura indicada y no realice movimiento de elástico (subir y bajar).

Cuadriceps: en posición bípeda (de pie) con rodilla juntas mantiene talón al glúteo y afirma el empeine con la mano del mismo lado y luego cambio de pierna.

Izquiotibiales: en posición bípeda separa las piernas con rodillas extendidas y trata de tocar el suelo con los dedos el suelo, si puede Idealmente con tocar con palma de mano.

Tríceps sural: en posición bípeda, cruzo una pierna por delante de la otra y trató de tocar la punta de mi zapatilla sin doblar las rodillas y luego cambio de pierna.

Estimados papás y estudiante, en caso de dudas comunicarse al correo [ed.fisicadelinca@gmail.com](mailto:ed.fisicadelinca@gmail.com) o al whatsapp +56956788803 (USO SOLO PARÁ ESTE FIN) indicando nombre del estudiante y curso. Para más actividades solicitar amistad al facebook EdFísica Valle del Inca