



Guía Séptimo

Desarrollar Condición Física: El objetivo de este trabajo es mejorar la condición física del niño, que se entiende como el estado de control de una persona o animal, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.

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

Actividad 1

Debe realizar 30 segundos de elevación de rodilla, lo más rápido posible, con descanso de 10 segundos y repetirlo 4 veces.

Actividad 2

Siguiendo la progresión de actividad, realizamos ejercicio de cruzadas. Se realizan 3 series con 10 elevaciones por lado, descansando 15 segundos entre series.



Actividad 3

En esta actividad realizamos escalada, nos ubicamos en posición para lagartija y, alternando piernas, subimos rodillas sin parar durante 15 segundos. Hacen 4 series con descanso 15 segundos entre una serie y otra.



Actividad 4

En esta actividad trabajamos ejercicio de plancha, manteniendo la postura de la imagen que acompaña realizamos 3 series de 10 segundos, descansando 20 segundos entre series.



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 un pierna por delante de la otra y trató de tocar la punta de mi zapatilla sin doblar las rodilla y luego cambio de pierna.

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