



Guía Séptimo

Objetivo: Combinar diferentes habilidades motrices para mejorar la condición física del estudiante usando espacios disponibles para ello. (OA 1, 6, 11)

Indicaciones: Buscar un espacio de la casa en donde no corras riesgo de botar algo o golpearte mientras realizas las actividades.

Materiales: 1 silla.

Nota: Después de cada actividad descansa 2 minutos recuerda que debes dar tu mayor esfuerzo.

Actividad 1

En un lugar despejado de la casa el ubica una silla y siéntate en el borde de ella con la espalda recta y los brazos extendidos a la altura de los hombros, párate y siéntate la mayor cantidad de veces que puedas durante 30 segundos y descansa otros 30. Repite la serie 4 veces.

Actividad 2

Siguiendo la progresión de actividad, párate frente a la silla por el lado del respaldo y levántala sobre tu cabeza con los brazos extendidos la mayor cantidad de veces posible durante 30 segundos y descansa 30. Repite la serie 4 veces

Actividad 3

Para esta actividad te ubicaras frente a la silla por el lado del sillín. Debes subir a la silla con una pierna y bajar (al subir debes apoyar la planta del pie completa, extender la pierna y súper importante solo usar fuerza de piernas no apoyarte en ningún lado) la mayor cantidad de veces posible durante 30 segundos y descansa 30 alternando piernas. Repite la serie 4 veces

Actividad 4

En esta actividad te ubicarás frente a la silla y te inclinas sobre ella con brazos extendidos apoyado las manos sobre el asiento de la silla con tu espalda y piernas extendidas como si fueras una tabla. Estando en esta posición tocaras alternadamente tus hombros con la mano contralateral (hombro derecho con mano izquierda y hombro izquierdo con mano derecha) la mayor cantidad de veces posible durante 30 segundos y descansa 30. Repite la serie 4 veces.

Actividad 5

En esta ultima actividad te realizaras alternadamente elevación de rodillas (30 segundos) y salto estrella (30 segundos) lo mas rápido que puedas descansando 30 segundos por ejercicio. Repite la serie 4 veces.

Estimados papás y estudiante, en caso de dudas comunicarse al correo 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.

*Profesor Eduardo Miranda
Magister en Motricidad Infantil*



*Profesor Eduardo Miranda
Magister en Motricidad Infantil*