



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

Segundo Ciclo (5° a 8° Básico)



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



ACTIVIDAD 1: DESAFÍO FUNCIONAL

Secuencia: Repetir 4 vez la serie.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + RUTINA DE FUERZA

- 30 segundos: Flexión y extensión de codos
- 30 segundos: Estocadas alternas. (Dar un paso y bajar el Tronco)
- 30 segundos: Subida al banco alterno. (poner un pie sobre una superficie de 10 cm.)
- 30 segundos: Jumping Jack (abrir y cerrar los brazos coordinado con las piernas)



Pausa entre secuencia: 90 a 120 segundos.



<https://www.youtube.com/watch?v=7NnK8BXabto>

¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios !

Las actividades y juegos que proponemos podrán hacerlas en cualquier parte de su casa, usando la imaginación y amoldando el espacio que disponemos para jugar y divertirse. Son propuestas para movernos, usar nuestro cuerpo, nuestros sentidos, inventar y crear, donde todos los integrantes de la casa pueden jugar y divertirse, haciendo actividad física. ¡No olvides usar ropa cómoda, hidratarte y al finalizar, limpiarte las manos con agua y jabón!

¡RECUERDA!

Mantener una hidratación adecuada.

Elongar después de tus ejercicios.



ACTIVIDAD 2: DESAFÍO DE COORDINAR

Secuencia: Repetir 4 vez la serie.

- Trote en el lugar por 30 segundos.



- 15 Sentadillas.



- 30 Jumping Jack.



- 30 segundos: Plancha Ventral



- 30 segundos: Skipping con los brazos arriba



Tomar una pausa entre cada secuencia de 90 segundos.

¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios ;

**¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Ser positivo, forma parte de una vida saludable.**

¡RECUERDA!

Menos de 2 horas al día ver televisión, jugar videojuegos, estar en el celular o utilizar la computadora.



ACTIVIDAD 3: DESAFÍO DE BRAZOS

Secuencia: Repetir 4 vez la serie.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL + BRAZOS

Calentamiento incluido en el video



<https://www.youtube.com/watch?v=yx4U3XRIJH4>



¡Recuerda realizar estas actividades tres veces por semana, por 30 minutos diarios ;

¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Fortalece tus huesos, corazón y desarrolla tus músculos.

¡RECUERDA!

Dos a tres veces por semana.
Realizar suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos.