



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

Enseñanza Media



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



ACTIVIDAD 1: DESAFÍO DE PIERNAS

Secuencia: Repetir 1 vez los siguientes ejercicios.

Inicio:

Movilidad Articular.

- Mueve tu tobillo en el aire, arriba y abajo 15 veces por cada pie.
- Extiende y flexiona tu rodilla en el aire 15 veces por cada rodilla.
- Mueve tu cadera haciendo círculos en una dirección 15 veces y luego, en la dirección contraria.
- Realiza movimientos giratorios con tus brazos 15 veces en dirección hacia adelante y 15 veces en dirección hacia atrás.



Desarrollo: Trabajo central, revisa el siguiente link, para desarrollar más actividades.



<https://youtu.be/OXBFSOeD-Ms>

¡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, hidratarse y al finalizar limpiarnos las manos con agua y jabón.

¡RECUERDA!

Comienza de menos a más

Elongar después de tus ejercicios



ACTIVIDAD 2: DESAFÍO DE FUERZA

SECUENCIA: Repetir 3 veces por circuito

• Primera Estacion:

- 30 Abdominales.
- 30 Sentadillas.
- 15 flexiones/ Extensión de codo.



• Segunda Estación:

- Abdominal plancha por 30s.
- 15 Estocadas por cada Pierna.
- 30s de Skipping.



Pausa entre estaciones: 90s



<https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>

¡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!

Menos de 2 horas al día
Ver televisión, jugar videojuegos y utilizar la computadora.



ACTIVIDAD 3: DESAFÍO DE ABDOMEN

SECUENCIA: Repetir 1 veces por circuito.

- **Inicio:**

- Realice 10 movimientos de cuello hacia arriba y hacia el pecho.
- Realice 10 movimientos de cuello de forma circular.
- Subir y bajar una superficie (10cm)



- **Desarrollo:** Trabajo central, revisa el siguiente link, para desarrollar más actividades.



<https://www.youtube.com/watch?v=Qy4veWrOCq8>



¡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!

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