Colegio SANTA MARIA La Florida

CURSOS 4° - 5° - 6° BASICOS OA 1 0A6

Guía de entrenamiento en casa N°5 CURSOS 4° - 5° - 6° BASICOS

OA 1 0A6 HABILIDADES MOTRICES VIDA SALUDABLE

Estimados estudiantes en esta semana recordaremos los beneficios de realizar actividad física en nuestra vida diaria. Lee y observa con atención …

RECUERDALO SIEMPRE Y NO LO OLVIDES.!!!!!

Colegio SANTA MARIA La Florida

ACTIVIDADES:

ANTES DE REALIZAR LA ACTIVIDAD DAREMOS VUELTAS CAMINANADO RAPIDO O TROTANDO SUAVE, RECORRIENDO UN ESPACIO QUE TENGAS EN CASA EL QUE TU QUIERAS, LA IDEA ES QUE NO TE DETENGAS Y MANTENGAS 3 MINUTOS DE ACTIVACION …… YA LO LOGRASTE …MUY BIEN...!!!!!!

Ahora podrás elegir entre estas dos actividades que encontrarás en los links adjuntos

<u>Actividad N°1</u>

En este link podrás escuchar un audio de 4 minutos, en el cual nos ira tomando el tiempo de trabajo de 20 segundos de la realización de cada ejercicio la cantidad que puedas hacer en ese tiempo y un descanso de 10 segundos por ejercicio.
https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE

(primero, antes de comenzar escucha el audio y ve mirando el tiempo, recuerda que el primer ejercicio es jumping jacks (duración 20 segundos de trabajo y descansa 10 segundos, luego repito una vez más, trabajo 20 segundos descansa 10 segundos, luego Comienzo con el abdominal repito lo mismo dos veces cada ejercicio hasta completar todo el audio)

Ejercicio 1

Colegio SANTA MARIA La Florida

Ejercicio 2

<u>Actividad N°2</u>

Rutina de ejercicios para trabajar en familia en solo 4 minutos y 36 segundos

Anímate… https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

Realiza el que más te guste y recuerda que la actividad física traerá muchos beneficios en tu vida.