



GUÍA DE ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

Primer Ciclo (1º a 4º básico)



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



ACTIVIDAD 1: DESAFÍO “JUST DANCE KIDS”

Secuencia: Repetir 1 vez, los siguientes ejercicios:

- Just Dance kids: debes utilizar el link que está en esta página. Son 23 minutos de baile entretenido con canciones aptas para niños.



<https://www.youtube.com/watch?v=p7yYiLEus7w>

¡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 limpiarse las manos con agua y jabón!

Vuelta a la calma (5 minutos):

- Acostarse en el suelo con los ojos cerrados y respirar profundo 5 veces. Tomar aire por la nariz y botar por la boca.
- Sentarse en posición indio y poner el cuerpo hacia adelante, descansando sobre las rodillas.



¡RECUERDA!

Mantener una hidratación adecuada

Elongar después de tus ejercicios



ACTIVIDAD 2: DESAFÍO DE LANZAR

Secuencia: Repetir 10 veces, por 4 series.

- Lanzar un objeto con la mano hábil.
- Lanzar un objeto con la mano NO hábil.
- Atrapar con una sola mano el objeto que es lanzado por otra persona.



Tábata: 20 segundos x 10 segundos de descanso.

- Plancha isométrica.
- Saltos desde media sentadilla, impulso hacia arriba.
- Flexiones de brazos en el piso.



*Entre cada ejercicio, el descanso es de 10 segundos como está detallado arriba, y 20 segundos de duración en cada ejercicio.

Descanso **ENTRE** series de 3 minutos.

¡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, estar en el celular o utilizar la computadora.

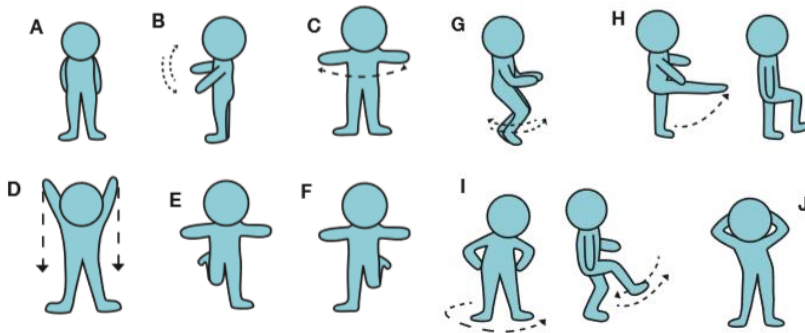


ACTIVIDAD 3:

RUTINA MOTRIZ

Secuencia: Repetir 1 vez el ejercicio, 15 veces cada ejercicio.

- **Trabajo de los hombros:** Subir y bajar los hombros al mismo tiempo; haciendo círculos con un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.
- **Trabajo de los brazos:** Subir y bajar los brazos extendidos; hacer círculos con los brazos extendidos y con los brazos arriba.
- **Brazos y piernas:** Hacer 16 tiempos de salto, mientras se extienden los brazos en lateral; 16 tiempos saltando y extendiendo los brazos, apoyándose en una y otra pierna, alternándose.
- **Saltos y palmadas:** Saltar y aplaudir, hacia delante, atrás, derecha e izquierda.
- **Trabajo de piernas:** Manos a la cintura, subir y bajar una y otra pierna.
- **Trabajo de la cintura y tronco:** Flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda.



¡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.



ACTIVIDAD 4: DESAFÍO INTENSIDAD

I.- Inicio: Trabajo 4 minutos. Video:



https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSNz_VY

II.-Desarrollo: HIIT 17 minutos. Video:

III.- Final: Flexibilidad. Video:



<https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVAIt8>

III.- Final: Flexibilidad. Video.



<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug>

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

¡Tu cuerpo cuenta contigo!
Respetar tus rutinas de alimentación.