Tarpuy

IDENTIFICO LAS ACTIVIDADES QUE ME PERMITEN CRECER SALUDABLEMENTE

Actividad: Identificamos diversos tipos de ejercicios para realizarlos en casa
Los ejercicios contribuyen en el crecimiento de las personas y en la buena salud. Ahora, te presentamos como ejemplos algunos ejercicios físicos que puedes realizar como parte de tu rutina.



1. DESPLAZAMIENTO EN POSICIÓN DE OSO: Es un ejercicio que te permitirá fortalecer, principalmente, los brazos y los hombros. Consiste en desplazarse, de un lado a otro lado, con las manos y las puntas de los pies apoyados en el piso. Puedes hacerlo por un tiempo aproximado de 30 segundos.

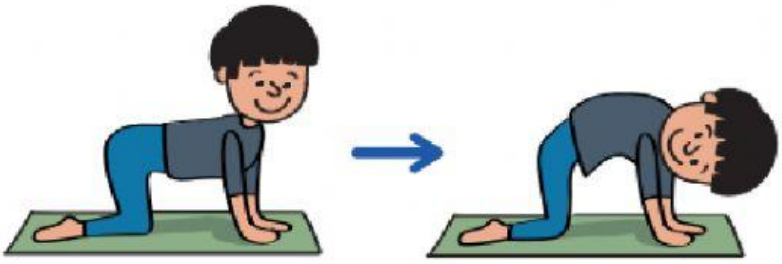


2. SALTOS DE CANGURO: Es un ejercicio que te permitirá fortalecer las piernas. Consiste en realizar varios "saltitos" sobre el mismo sitio (sin avanzar), inclinando un poco el cuerpo hacia delante y al mismo tiempo flexionando las piernas. Puedes hacer series de diez saltos o por un tiempo de 30 segundos, aproximadamente



3. POSTURA DE LA COBRA: Es un ejercicio para fortalecer la parte baja de la espalda. Consiste en ubicarnos boca abajo (cúbito ventral) sobre el piso, con las palmas de las manos a la altura de los hombros, tomar aire y presionar las manos hacia el piso mientras elevamos la cabeza y el pecho a la vez. En esa posición, botar lentamente el aire y mantenernos así durante 10 segundos. Puedes realizar 10 repeticiones de este movimiento

4. POSTURA DE GATO: Es un ejercicio para fortalecer el abdomen. Consiste en ponernos de rodillas con las manos en el piso y a la altura de los hombros; luego, respirar profundamente por la nariz y, en el momento de exhalar, curvar la espalda llevando el mentón al pecho y mantenernos así durante 10 segundos. Puedes realizar 10 repeticiones de este movimiento.



5. ELONGACIONES O ESTIRAMIENTOS: Es un ejercicio suave que permite preparar y relajar los músculos antes y después de realizar cualquier ejercicio moderado o intenso.



Practica, junto con tus familiares, los ejercicios seleccionados y esfuércense por realizarlos correctamente.

¡Nivel primaria!

Docente: Ignacio Mendoza Asencio

LIVEWORKSHEETS

Tarpuy

REFLEXIONA Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Por qué es importante realizar ejercicios físicos?

¿Cómo se relaciona con el crecimiento de las personas?

¿Qué otros ejercicios físicos recuerdas haber realizado?

Ahora que estamos sufriendo la pandemia del COVID-19,¿qué ejercicios físicos realizas?

LIVEWORKSHEETS