**Guía de aprendizaje (kinesiologa)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre del Estudiante** |   | **Curso:**  |
| **Fecha:**  |
| **Actividad**  | *Motricidad gruesa (saltos)* |
| **Profesional**  |  Maria Emperatriz Fiero Gonzalez  | **Programa de integracion Escolar**  |

*Elige un lugar de tu casa donde puedas realizar diversos saltos sin poner en riesgo tu integridad o la de tu familia*

**Actividad N.º 1:** con la ayuda de tus juguetes vamos a demarcar un circuito, coloca 5 juguetes separados para que puedas realizar las siguientes actividades.



Ejemplo:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SALTO** | **ACTIVIDAD** | **REPETICIONES** |
| esión 5. Circuito continuo. :: Entrenamientos, rutinas y ... | Debes realizar saltos, manteniendo ambos pies juntos por todo el trayecto, debes procurar que al volver a tocar el suelo tus pies siempre estén juntos. | Repite el circuito 3 veces seguidas, descansa unos 3 a 5 minutos, y repite la secuencia, hasta realizarlo 3 veces. |
| sí debes ejecutar el salto unipodal | Entrenamiento Hard | Sportl | Debes realizar saltos con un pie realizando el trayecto que se muestra en la imagen a través de los objetos que se colocaron en el suelo.Comienza con un pie y al regresar debes continuar con el mismo, para comenzar con el otro pie. | Repite el circuito 3 veces seguidas, descansa unos 3 a 5 minutos, y repite la secuencia, hasta realizarlo 3 veces con cada pie. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ugando al Atletismo (Benjamín) 1. Edad de los participantes ... | Realiza saltos de manera lateral, como se muestra la imagen, realiza estos saltos por encima de los objetos colocados en el suelo, debes ir avanzando hasta haber pasado todos los juguetes.Procura que tus pies permanezcan juntos por todo el trayecto. | Repite el circuito 3 veces seguidas, descansa unos 3 a 5 minutos, y repite la secuencia, hasta realizarlo 3 veces. |

**Elongación:** *mantén cada una de estas posturas hasta contar 10, si sientes molestia o dolor intenta controlar la respiración, tomando aire por la nariz y luego botarlo por la boca de manera lenta hasta llegar hasta 10, recuerda contar lento.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IMAGEN** | **DESARROLLO** | **REPETICIÓN** |
| jercicios para elongacion de piernas – Dietas de nutricion y ... | Sentado en el suelo, con ambas piernas estiradas y con ambos pies juntos, intenta tocar tus pies cuando estés en esta posición, debes evitar doblar tus rodillas. | Cuanta hasta 10 y luego descansa contando hasta 5.Repite 3 veces. |
| ómo elongar las piernas?: 5 ejercicios fáciles - Guioteca | Sentado en el suelo, debes colocar ambos pies tocándose ambas zonas plantares e intentar llevar ambos pies hacia tu cadera, en esta posición vas a intentar que tus rodillas toquen el suelo con un movimiento lento siempre acompañado de la respiración. | Cuanta 10 repeticiones y luego descansa contando hasta 5.Repite 3 veces. |