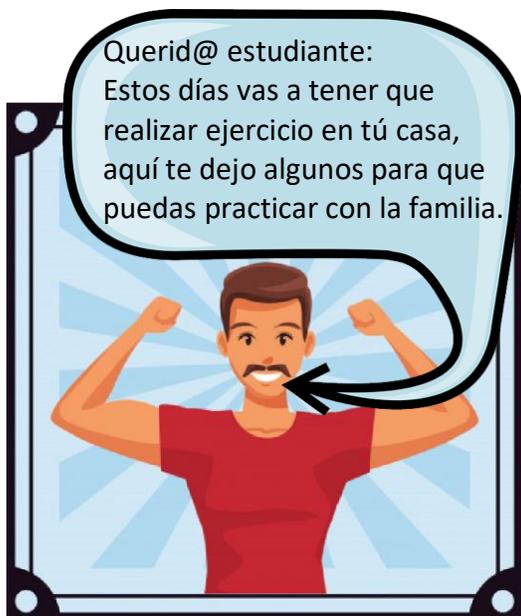


## GUÍA DE EJERCICIOS EN CASA 5° y 6° basico



### Ejercicios de ACTIVACIÓN MUSCULAR



Estirar los brazos de lado a lado durante 30" segundos



Flexión y extensión de piernas durante 15" segundos



Trotar en el lugar durante 20" segundos

Cada ejercicio se repetirá 3 veces.

### Ejercicios MOTRICES



Pide ayuda a tú familia para que sostengan un lazo o cuerda y trata de saltarla cada vez a más altura.



Lanza y atrapa un objeto tratando de que no se caiga. Cuenta la mayor cantidad de veces.



Baila en familia tú canción favorita.

La suma de las tres actividades, no debe durar más de 8 minutos aprox.

La suma de las tres actividades, no debe durar más de 8 minutos aprox.

### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



Trata de tocar la punta de tus pies con los dedos de tu mano, cuenta hasta 10.



Vuela ( Superman) sin tocar tus brazos y piernas, cuenta hasta 10.



Trata de tomar tus pies con tus manos, cuenta hasta 10.



Lleva tus manos al suelo sin flexionar rodillas, cuenta hasta 10.

Cada ejercicio se repetirá 2 veces.