




Nos situamos en un espacio donde no haya muchos muebles ni objetos con los cuales nos podamos chocar

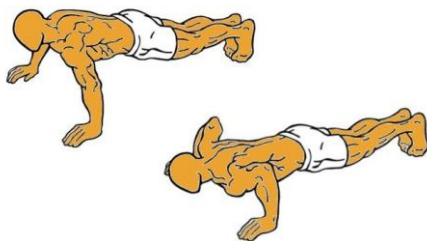
Entrenando en casa

Contenidos:

-  Fuerza
-  Resistencia
-  Flexibilidad

1. Fuerza:

- a. Flexo extensiones de brazos: sobre el suelo boca abajo, colocar la palma de las manos sobre el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abierto que ancho de hombros. Mantener el cuerpo erguido. Levantar el cuerpo hacia arriba e ir extendiendo los brazos



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	10 repeticiones	15 repeticiones	15 repeticiones	20 repeticiones

- b. Abdominales: Boca arriba con rodillas flexionadas, planta de los pies apoyada en el suelo y manos cruzadas detrás de la cabeza, levantar los hombros y la parte superior del tronco unos 30° del suelo en dirección a las rodillas. Durante la contracción dirigir la cabeza hacia las rodillas. Luego bajar lentamente.



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	15 repeticiones	20 repeticiones	25 repeticiones	30 repeticiones

Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: 2°, 3°, 4°, 5°
Educación física

TURNO: Tarde
AÑOS: 2020

- c. Plancha: sobre el suelo boca abajo, colocar los antebrazos sobre el suelo a la altura de los hombros, ligeramente más abierto que ancho de hombros. Mantener el cuerpo erguido



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	20 segundos	25 segundos	25 segundos	30 segundos

- d. Sentadillas: separar piernas ancho de hombros, con los brazos extendidos hacia adelante, flexiona las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	10 repeticiones	10 repeticiones	15 repeticiones	20 repeticiones

- e. Skipping: Subir las rodillas a una altura igual a las caderas como si estuvieran corriendo en el lugar, realizar braceo con los codos a 90° alternado con la pierna que se levanta



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	20 segundos	25 segundos	25 segundos	30 segundos

Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: 2°, 3°, 4°, 5°
Educación física

TURNO: Tarde
AÑOS: 2020

- f. Estocada: de pie en posición erguida, con los pies separados a la altura de la cadera y apoyados en el suelo mantener la espalda, el tronco y la cabeza rectos. Colocar los brazos al costado de la cintura para mantener el equilibrio. Levantar un pie y moverlo hacia adelante, flexionar la rodilla hasta formar un Angulo de 90° mientras se mantiene la parte superior del cuerpo, repetir con la otra pierna



Curso	2°	3°	4°	5°
Cantidad	3 series	3 series	3 series	3 series
	x	x	x	x
	10 repeticiones	10 repeticiones	15 repeticiones	20 repeticiones

2. Flexibilidad

1. **Torsión de espalda.** Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Repite al otro lado. 15 segundos cada pierna



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: 2°, 3°, 4°, 5°
Educación física

TURNO: Tarde
AÑOS: 2020

2. Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. 15 segundos cada pierna



3. **Muslos y cadera.** boca abajo. Flexiona una pierna y recoge el pie con la mano del mismo lado. Tirar de ella todo lo que puedas sin que el muslo se desprenda del suelo. Cambia de pierna. 15 segundos cada pierna



4. **Lumbares** apoyos de todo el cuerpo en el suelo boca arriba y levantar la pelvis hacia arriba y aguantar 15 segundos.



Escuela de Educación Especial María Montessori

GRADO: 2°, 3°, 4°, 5°
Educación física

TURNO: Tarde
AÑOS: 2020

5. **Abductores.** Sentado en el suelo. separa las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más. 20 segundos para cada lado y el centro



6. **El puente.** Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mirada al techo y brazos estirados y apoyados en el suelo. 10 segundos y descansar 3 veces.



7. **Abdominales:** boca abajo elevar el tronco sin despegar el tren inferior del suelo con la ayuda de los brazos 15 segundos 3 veces



DIRECTORA: Diaz, Vanesa