



Actividad Fisica Grados 9–12

Actividades Fisicas y Conocimientos

Por favor complete estas actividades con un hermano/a, padre, madre, guardian, o miembro familiar!

<p>Actividades Fisicas</p>	<p>Sige las instrucciones de yoga en este video que incluye descripciones verbales de todos los movimientos. Si tienes otro video de preferencia, siga ese en su lugar! https://www.youtube.com/watch?v=tnpYMHsp8QQ</p>
<p>Fuerza Muscular -Rodillas juntas -Pies planos -Brazos sobre el pecho</p>	<p>Completa 10 abdominales. Completa al menos 3 series de 10 abdominales descansando al menos 30 segundos entre cada serie. Si quieres mas desafio aumenta la cantidad de series que completas. Cuenta cuantos abdominales puedes completar!</p>
<p>Endurecimiento Muscular -Espalda derecha -Centro del tronco -Estomago apretado</p>	<p>Ponte en una posicion de tabla, manteniendo los musculos centrales (estomago) comprimidos. Mantén tu espalda recta. Observa cuanto tiempo puede mantener en esa posicion. Intenta cada día superar tu puntuacion del día anterior!</p>
<p>Flexibilidad Dinamica -Elongar, Circulos con los brazos, caminar de puntitas Estatico Mariposa, Brazos cruzados al cuerpo, toca tus pies</p>	<p>Procede a estirarte antes y despues de hacer ejercicios. Antes de ejercitar has estiramientos dinamicos, solo estira mientras te mueves. Despues de ejercitar has estiramientos estaticos, lo que significa estirate ya que hallas terminado. Presta atencion especial a todos los musculos que ejercitaste.</p>
<p>Resistencia Cardiorespiratoria</p>	<p>Sal a trotar alrededor del bloque con un compañero. Pídele a tu compañero que te hable para guiarte, que tenga una campana en su muñeca para sonido, o que use una cuerda para atar a tu mano. Cada vez que salgas a trotar, intenta ir una cuadra mas que el día anterior!</p>