



**Guía N°4 "Acondicionamiento"**

**O.A 1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones.**

**Recuerda crear un espacio adecuado cerca de ti para poder trabajar y no olvides traer, si tienes, colchoneta o toalla para realizar los ejercicios y no lastimarnos. No olvides tu agua para que hidrates constantemente.**

Actividad N°1: hoy trabajaremos piernas estas listo(a)?, escucha con atención las instrucciones.

## TONIFICAR PIERNAS

<p><b>20 Sentadillas</b></p> 	<p><b>30 Zancadas X pierna</b></p> 	<p><b>40 Elevaciones de Gemelos</b></p> 
<p><b>50 Sentadillas en Pared</b></p> 	<p><b>100 Saltos de Tijera</b></p> 	<p><b>50 Sentadillas en Pared</b></p> 
<p><b>40 Sentadillas Sumo</b></p> 	<p><b>30 Elevaciones de Piernas</b></p> 	<p><b>20 Sentadillas</b></p> 



Actividad N°2: ahora realizaremos un conjunto de ejercicio para elongar y estirar nuestros músculos, para no sufrir lesiones ni dolores posteriores. Debes mantener la posición durante unos 20 o 30 segundos.



1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

\*Estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y no excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.

