



*Colegio*  
*Ricardo Olea*  
COMUN BANCAJUA

**Asignatura:** Físico - Motor

**Docente:** María Natalia Lillo Arroyo

**Curso:** Laboral 2 B

**Objetivo de Aprendizaje:** Mantener Longitud muscular de flexores plantares

**Contenido:** Partes del cuerpo

**Habilidad:** Elongación asistida triceps sural

**Semana N°:** 10 (Lunes 01 al Lunes 29 de Junio)

Antes de comenzar con la actividad haremos el siguiente juego llamado «yo me estiro lo que más puedo»

Instrucciones: el alumno deberá realizar elongaciones de brazos y piernas , movilizand o las diferentes articulaciones . El adulto deberá realizar la actividad en conjunto con el estudiante. (10 min)



## Comencemos



Instrucciones: el adulto debe posicionar al/la estudiante con las rodillas extendidas, el adulto debe tomar firme desde el talón con una mano, dejando que el resto del pie caiga sobre el antebrazo, llevando la punta del pie en dirección hacia la cabeza como se indica en la imagen. Tener precaución de mantener pie alineado en relación a la pierna. Se sugiere realizar 3 series por pie manteniendo 20 segundos cada repetición. Hacer ejercicios diariamente.



Para terminar ...



Instrucciones: ahora que hiciste las actividades , siéntate y juntos en familia cierra los ojos y escucha tu canción favorita (por 15 min)

