

ACTIVA-MENTE

Es un programa de movimientos corporales que aumentan el nivel de actividad física y mejoran la concentración, la atención y la motivación para participar en clases.



Variaciones para personas con discapacidad

A Discapacidad Intelectual/Discapacidad visual
B Movilidad reducida/Moderada
C Usuario silla de ruedas

EJERCICIO: 1

Duración 20 seg

SALTO PIES JUNTOS:

Saltar con ambos pies a la vez. Previo y posterior al salto, flexionar levemente las rodillas para buscar impulso y amortiguación.



EJERCICIO: 2

Duración 20 seg

SKIPPING ALTO (ELEVACIÓN DE RODILLAS EN EL LUGAR):

De pie, elevar la rodilla a la altura de las caderas e ir intercambiando con la otra. Acompañar el movimiento con un braceo del lado contrario a la pierna.



A Utiliza un apoyo constante para mantener el equilibrio en la ejecución.



B Sigue el ejercicio sentadote y parándote de la silla con braceo constante.



C Sigue el ejercicio realizando push-up, despegándote de la silla de ruedas.

EJERCICIO: 3

Duración 20 seg

JUMPING JACKS SIN APLAUSO:

De pie, con piernas juntas y brazos abajo, saltar separando piernas y brazos del cuerpo y luego retornando a la posición inicial.



A Ejecuta el ejercicio separando alternadamente brazos y piernas.



B Ejecuta el ejercicio sentado, abriendo brazos y piernas.



C Ejecuta el ejercicio separando brazos.

EJERCICIO: 4

Duración 20 seg

SALTO PAYASITO CORTO:

Saltar en el lugar con las rodillas extendidas, haciendo alternancia de los pies con una leve elevación.



A Ejecuta el ejercicio apoyando una mano y eleva pierna contraria alternadamente.



B Ejecuta el ejercicio sentado, manos agarradas a la silla, eleva pierna alternadamente.



C Ejecuta el ejercicio conduciendo con ambas manos la elevación de cada pierna.

Movernos permite estar más concentrados y mejorar nuestro aprendizaje. Ahora estamos listos para seguir con la clase.



RECUERDA

Hacer una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio.