

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: 5

Duración 20 seg

TALONEO EN EL LUGAR (TALÓN AL GLÚTEO):

En el lugar, elevar los pies del suelo e ir taloneando y/o tratando de llegar con los talones a la zona glútea. Mantener una postura erguida y acompañar el movimiento con el braceo.



A Ejecuta el ejercicio apoyando las manos y eleva talones.



B Apoya las manos en la silla y talonea alternadamente.



C Ejecuta el ejercicio impulsando la silla adelante y atrás, sin soltar aro comando.

EJERCICIO: 6

Duración 20 seg

SALTOS CON GIROS (CAMBIANDO DE DIRECCIÓN):

Saltar a pies juntos en su propio eje. Al momento de estar en el aire, ejecutar el giro, pudiendo ser este de 90°, 180° o 360°. Al aterrizar, volver a saltar.



A Apoya una mano y gira en 45° (cuarto de giro) a la derecha y después a la izquierda.



B Apoya las manos y mueve las piernas juntas a la derecha y después a la izquierda. Alterna con rotación de tronco.



C Gira la silla de ruedas hacia el lado derecho y a la izquierda, sin soltar aro comando. Alterna con rotación de tronco.

EJERCICIO: 7

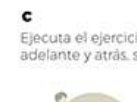
Duración 20 seg

SALTO ADELANTE-ATRÁS CON MINI ESTOCADA:

Dar un salto en el lugar y al momento de estar en el aire separa las piernas para que puedas caer con las rodillas flexionadas como en la imagen, haciendo una mini estocada. Volver a repetir la ejecución, y realizar la mini estocada con la otra pierna.



A Apoya las manos en la silla y eleva rodillas a la cadera y estira alternadamente.



C Ejecuta el ejercicio impulsando la silla adelante y atrás, sin soltar aro comando.

EJERCICIO: 8

Duración 20 seg

SALTO CUERDA

Saltar, simulando la acción de saltar la cuerda, flexionando levemente las rodillas para amortiguar el salto.



A Gira los brazos muy amplios. Eleva los pies del suelo levemente. Resguarda el equilibrio con apoyo en la silla.



B Gira los brazos muy amplios mientras elevas tus pies del suelo alternadamente. Mantén el equilibrio en posición sentada.



C Gira los brazos muy amplios. Mantén el equilibrio con la silla frenada.

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.