

## Aptitud física en casa

1. ¿Qué dice la Biblia acerca de su cuerpo en 1 Corintios 6:19 y 20? Memorizar y explicar este pasaje de las Escrituras.
2. Hay muchos beneficios para hacer ejercicio y mantenerse en forma y saludable.
  - a. ¿Puede encontrar tres beneficios del ejercicio y escribirlos?
  - b. También hay muchos beneficios al hacer ejercicio en casa. ¿Puede pensar en tres razones por las que hacer ejercicio en casa es algo bueno?
3. Descifrar las letras para descubrir lo que llamamos ejercicios que solo usan nuestro cuerpo y ningún equipo.

P C U O E R      O E S P      J E E R C C I I O  
 \_ \_ \_ \_ \_      \_ \_ \_ \_ \_      \_ \_ \_ \_ \_

4. Nombrar las diferentes zonas y músculos del cuerpo que ejercitamos.
5. Realizar los siguientes ejercicios: Sentadillas, flexiones de brazo, plancha.
6. Rellenar las palabras que faltan.

saltando	caluroso	aliento	forma
rápidamente	corazón	corriendo	sudoroso

Los ejercicios cardiovasculares nos hacen realmente c\_\_\_\_\_, s\_\_\_\_\_  
 y sin a\_\_\_\_\_. Estos son ejercicios en los que normalmente estamos  
s\_\_\_\_\_, c\_\_\_\_\_ o donde todo el cuerpo se mueve r\_\_\_\_\_.  
 Hacen que el c\_\_\_\_\_ funcione mucho mejor y te pone en buena  
f\_\_\_\_\_.

¿Puede pensar en algunos ejercicios cardiovasculares que se pueden hacer en casa?

7. ¿Cuáles ejercicios necesitan más espacio y cuáles solo necesitan un espacio pequeño?
8. Escribir una lista de ejercicios que podría hacer en casa. Incluir estiramientos de calentamiento y enfriamiento.
9. Dibujar un cartel para sus amigos, invitándolos a unirse a su entrenamiento. Esto puede ser por internet o en su casa.



10. Encontrar estas palabras ocultas que se han aprendido en la clase.

O	A	E	R	E	S	E	C	A	T	I	E	E	S
E	B	Z	J	C	C	O	R	R	E	R	D	P	M
S	D	O	A	E	A	R	Z	O	A	S	E	A	B
T	O	B	B	Z	R	S	N	O	Z	C	D	I	C
I	M	I	C	O	P	C	R	R	I	D	O	I	A
R	I	C	E	N	L	O	I	R	L	A	L	R	R
A	N	E	P	P	A	R	T	C	L	U	P	C	D
R	A	P	E	R	N	A	P	A	I	R	M	E	I
S	L	S	J	R	C	Z	E	S	B	O	E	N	O
E	E	F	J	Z	H	O	C	A	E	J	T	F	P
N	S	O	N	J	A	N	B	I	C	R	D	O	L
G	S	E	N	T	A	D	I	L	L	A	S	R	A
I	C	U	A	D	R	I	C	E	P	S	F	M	N
I	D	F	R	O	M	D	O	M	B	A	R	A	R

ABDOMINALES  
BÍCEPS  
CARDIO  
EJERCICIO  
EN FORMA

CORAZÓN  
CASA  
PLANCHA  
CUADRÍCEPS  
CORRER

SENTADILLAS  
ESTIRARSE  
TEMPLO  
TRÍCEPS

11. Memorizar 3 Juan 2 para que siempre sepa que Dios lo ama cuando hace ejercicio.

### Ayuda

3. Cuerpo, peso, ejercicio.
4. Parte superior del cuerpo – Espalda, pecho, brazos (bíceps y tríceps), hombros; Núcleo del cuerpo – abdominales, espalda baja; Parte inferior del cuerpo – glúteos, piernas (isquiotibiales, cuádriceps, pantorrillas)
5. Sentadillas – hombros, abdominales, espalda baja; Flexiones de brazo – glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, abdominales; Plancha – pecho, tríceps, hombros, abdominales.
6. Caluroso, sudoroso, aliento, saltando, corriendo, rápidamente, corazón, forma.
7. Más espacio – carreras, zancadas, andar de pato, volteretas, fútbol, bailar, zancadas para atrás; Menos espacio – correr en lugar, flexiones de brazo, tijeretas, sentadillas, planchas, estirarse, saltos, escaladores.