

# ¡PODEMOS SER COMO KRISTEL KÖBRICH!



2



4



5



15 minutos



Intramuros



Moderada

# ¡PODEMOS SER COMO KRISTEL KÖBRICH!

## ACTIVIDAD

**Preguntas de inicio:** ¿Qué deportistas famosos conocen? ¿Sabes quién es Kristel Köbrich?

**Tarea docente:** Relatar la reseña sobre la vida de Kristel Köbrich ejecutando los movimientos que se detallan a continuación.

1. "Nació el 9 de agosto del año 1985, en Santiago de Chile, hija de profesores de educación física (*trotan durante 15 segundos llevando rodillas al pecho*)".
2. "Desde que era una niña fue aficionada al deporte, comenzó practicando atletismo (*saltan con zancadas en el lugar durante 15 segundos*) al mismo tiempo que intentaba hacer sus primeros pasos deportivos acuáticos (*entrecruzan las manos para realizar*

*estiramientos de brazos llevándolos al frente y arriba. Luego, se entrecruzan en la espalda llevando la cabeza hacia las rodillas*)".

3. "Es la principal exponente de la natación chilena teniendo participación en Juegos Olímpicos, Mundiales, juegos Panamericanos, juegos ODESUR y Sudamericanos (*simulan braceo de nado mariposa durante 15 segundos*)".
4. Continuar diciendo, "¡Ahora haremos un entrenamiento al estilo de Kristel Köbrich! Comenzaremos con la activación (*saltan en el lugar simulando saltar una cuerda durante 15 segundos*)".
5. "Ahora practicaremos como nos sumergiremos en la piscina (*forman con*

*los brazos una flecha en posición cuclillas, saltan separando los brazos, imitando un piquero. Repiten 10 veces*)".

6. "Ya estamos listos/as para nadar (*simulando nadar de espaldas, acostados elevan las piernas 45° y comienzan a patear mientras bracean hacia atrás, durante 15 segundos*)".
7. "Hemos terminado el entrenamiento, debemos estirarnos para cuidar nuestros músculos (*entrecruzan las manos para realizar estiramientos de brazos llevándolos al frente y arriba. Luego, se entrecruzan en la espalda llevando la cabeza hacia las rodillas*) ¡Lo hicimos muy bien!"

Fuente: Página de EMARESA S.A., auspiciador oficial de Kristel Köbrich.



**contrapeso**  
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTE DE JUNABE