

**Departamento de educación física**

**Objetivo**: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**Rutina de entrenamiento 1° A 2° básicos**

Los estudiantes en un espacio reducido de la casa, deberán realizar los siguientes ejercicios, que desarrollaran las habilidades motrices básicas de los estudiantes. Debes realizar estos 6 ejercicios en una sola clase, puedes cambiar el orden descrito como tú quieras. Los cuales deberán practicarlos 3 veces a la semana.

**Calentamiento**: Movilidad articular general, por un par de minutos, para entrar en calor.

* Dar movimientos circulares a todas las articulaciones: cuello, codo, muñecas, caderas, rodillas y tobillos <https://www.youtube.com/watch?v=WFnUCzmtMdg>
* Elongación de la musculatura <https://www.youtube.com/watch?v=VzBdMjVvWhI>

**Elemento para salto**

Poner 5 botellas acostadas en el piso, puede ser envases de bebida o de agua vacías, de 1 ,2 o 3 litros. A una distancia de un metro.

**Ejercicio de salto**

* 1 El estudiante tendrá que saltar hacia adelante, sobre los envases vacíos, con los dos pies juntos. Hasta el final, ida y vuelta con 5 repeticiones con un pequeño, descanso por cada repetición.
* 2. El estudiante tendrá que saltar hacia atrás, sobre los envases vacíos, con los dos pies juntos. Hasta el final, ida y vuelta con 5 repeticiones, con un pequeño descanso por cada repetición.
* 3. El estudiante tendrá que saltar hacia adelante, sobre los envases vacíos, con un pies. Hasta el final, ida pies derecho y vuelta con el pies izquierdo 5 repeticiones con un pequeño descanso por cada repetición.
* 4. El estudiante tendrá que saltar de lado, con los pies juntos, sobre los envases vacíos, ida y vuelta con 5 repeticiones con un pequeño, descanso por cada repetición.

**Elementó para cuadrupedia**

Poner 5 sillas a una distancia de un metro cada una. En el cual el estudiante tendrá que pasar por debajo en cuadrupedia ( a lo perrito).

**Ejercicio de cuadrupedia**

* 1. El estudiante tendrá que pasar por debajo de las sillas, hasta el final, ida y vuelta con 5 repeticiones con un pequeño, descanso por cada repetición.
* 2. El estudiante tendrá que pasar por debajo de las sillas, pero esta vez hacia atrás, ida y vuelta con 5 repeticiones con un pequeño, descanso por cada repetición.

**Alimentación saludable**

* Finaliza cada sesión con la ingesta de frutas, ya sea un mix de fruta o alguna de la estación (opcionales en cantidad y variedad). Si no tienes fruta, sigue con el consumo de agua.
* Incluir dentro de los alimentos el consumo de verduras, preferentemente en ensaladas.

**Hidratación**

* Hidratarse todos los días, como mínimo 4 vasos de agua al día. Recuerda que nuestro cuerpo diariamente necesita hidratarse, sobre todo cuando realizamos ejercicios.
* **Al terminar la rutina se volverá a elongar .para volver a la calma. Elongación de la musculatura** <https://www.youtube.com/watch?v=VzBdMjVvWhI>

Los estudiantes que cuenten con cuerda, ula – ula, bicicleta estática en casa. Se les recomienda entrenar sin problema entre 5 a 15 minutos diarios