

**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 7 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>

**Estabilidad**

* 1. Caminar con un cuaderno en la cabeza sin que este caiga al piso, realizarlo 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).
* 2. Con un cuaderno en la cabeza el estudiante deberá desde la posición de pie, sentarse y pararse. Realizar este ejercicio 5 veces.

**Manipulación**

* 1. Los estudiantes con la ayuda de un sartén o raqueta de tenis y una pelotita, deberán llevar la pelota por el piso empujada con el sartén o raqueta.Realizar este ejercicio 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).
* 2. Los estudiantes con la ayuda de un sartén o raqueta de tenis y una pelotita, deberán llevar la pelota sobre el sartén o sobre las cuerdas sin que esta caiga al piso.
* Realizar este ejercicio 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).

**Locomoción**

* 1. Los estudiantes deberán desplazarse caminando y girando a la vez. Realizar este ejercicio 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).
* 2. Los estudiantes deberán desplazarse caminando de espalda. Realizar este ejercicio 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).
* 3. Los estudiantes deberán desplazarse de lado. Realizar este ejercicio 10 veces, en una distancia de 5 metros, (si no tiene esta distancia en casa, utilizar la distancia más larga que tenga).

**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