



DIRECCION DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR
RUTINA No. 1
CONOZCO MIS HABILIDADES FÍSICAS
6TO. GRADO

Hola alumno:

¡Hola! Bienvenido alumno, sabemos que esto días han sido difíciles, ya que no estamos acostumbrados a estar tanto tiempo dentro de la casa.

Por lo que te pedimos paciencia, ya que es importante **#quedarte en casa**, porque ¡te cuidas tú y nos cuidamos todos!

Para iniciar la rutina de educación física, te pediremos un gran favor: **¡LAVATE LAS MANOS!**, antes de iniciar los trabajos, y al concluirlos, **¡VUELVE A LAVARTE LAS MANOS Y LA CARA!**



En estas semanas estarás dentro de casa, por lo que es importante mantenerte al día en los contenidos de tus asignaturas de la escuela.

La sesión de educación física no queda fuera de esta estrategia, el único cambio que sufrirá esta clase es lugar de ser 60 minutos serán 30, así que disfruta y diviértete al máximo.



¡¡ A D E L A N T E !!



Alumno:

¿Conoces la importancia que tiene la actividad física?, ¿es importante estar fuertes y sanos?, ¿es importante alimentarnos adecuadamente? Observa el siguiente video y reflexiona sobre las preguntas anteriores.

https://www.youtube.com/watch?v=grrymvsdh_a



INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te ayude.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Material que necesitas: una toalla, cronometro, lápiz, hojas blancas.

1. Para iniciar, debemos preparar a nuestro cuerpo, observe el siguiente video y muévete a su ritmo y prepárate para la siguiente actividad.

<https://www.youtube.com/watch?v=fp0wgvhuc9w>

2. Realicemos el siguiente reto: la actividad lleva por nombre “soy capaz de” consiste en realizar una serie de ejercicios que ponen a prueba nuestras capacidades físicas las indicaciones son la siguientes:

No	Actividad	total
1	Realizar jumping jacks durante 1 minuto deberá anotar el total de saltos realizados. Descansa un minuto 	
2	Realizar abdominales durante 1 minuto deberá anotar el total de abomínales realizadas. Descansa un minuto 	
3	Realizar lagartijas durante un minuto deberá anotar el total de abdominales realizadas. Descansa un minuto 	
4	Realizar sentadilla durante 1 minuto deberá, anotar las que consigues realizar. Descansa un minuto 	
5	Realizar burpees durante 30 segundos deberá anotar el total de burpees realizados. Descansa un minuto. 	

Al término de la rutina, reflexiona sobre la actividad realizada: ¿cómo sentí durante los ejercicios?, ¿puedo mejorarlos?; ¿la alimentación es importante? Observa el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=lwesugj_aua

**Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso.
Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.**

