

Materia: Educación Física **Docente:** Alcalde Gonzalo

Curso: 1ro y 2do año.

Hola buenos días para todos y todas, Antes de darles una nueva actividad quería decirles que espero que estén bien y pasando este particular momento de la mejor manera posible.

Todo el mundo a ponerse en movimiento!! Esta actividad es para que la puedan hacer y compartir con sus familias. Solo hay que animarse!!!

Para realizar la siguiente actividad hay que mirar el cuadro. En cada espacio hay un ejercicio y algunas letras.

Dicho esto a trabajar:

- Tu rutina para esta semana es tu nombre. Por cada letra de tu nombre deberás realizar 30 segundos de la actividad que te toque en el cuadro. (no importa la cantidad de repeticiones, importa que las que hagas estén bien hechas). **Ejemplo:** una rutina para Juan seria: saltos en el lugar, saltos adelante y atrás, abdominales y abdominales.
- Esta rutina la puedes repetir varias veces por día.
- Si se te hace muy fácil sumale algunos segundos al ejercicio y si no llegas a completar la rutina quítale algo de tiempo. Cada uno lo adapta según sus necesidades.
- Estas actividades requieren poco espacio y solo una manta para poner en el suelo para la realización de algunos ejercicios.
- No olvides elongar y beber agua durante y después de las actividades.

<p style="text-align: center;">A B C</p> <p style="text-align: center;">ABDOMINALES</p>	<p style="text-align: center;">C D E</p> <p style="text-align: center;">FLEXIONES DE BRAZOS (MANOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS)</p>	<p style="text-align: center;">F G H</p> <p style="text-align: center;">ESPINALES</p>
<p style="text-align: center;">I J K</p> <p style="text-align: center;">SALTOS EN EL LUGAR</p>	<p style="text-align: center;">L M N</p> <p style="text-align: center;">ABDOMINALES</p>	<p style="text-align: center;">O P Q</p> <p style="text-align: center;">SENTADILLAS/SALTO RANA</p>
<p style="text-align: center;">R S T</p> <p style="text-align: center;">FLEXIONES DE BRAZOS (MANOS JUNTAS BAJO EL PECHO)</p>	<p style="text-align: center;">U V W</p> <p style="text-align: center;">SALTOS (ADELANTE Y ATRÁS)</p>	<p style="text-align: center;">X Y Z</p> <p style="text-align: center;">SALTOS (DE LADO A LADO)</p>

Importante: Si por alguna razón no pueden realizar algún ejercicio, tienen la opción de usar “un comodín” y cambiarlo por otro.

Espero que se ejerciten, como yo lo hago en mi casa, y si tienen ganas manden alguna foto o video corto para ver como lo están haciendo.

Recuerden que el ejercicio no solo hace bien al cuerpo sino que también hace bien a la mente y al espíritu.

Saludos y espero verlos pronto,

Profe Gonzalo.