**Guía de ejercicios para 1°basicos para realizar en familia.**



Mis queridos niños y niñas:

1. les envió una rutina la cual pueden hacer tres veces a la semana.
2. Recuerden que realizarla en familia es mucho más entretenido y mejor.
3. Paso N1: debes caminar en tu casa de forma enérgica, moviendo brazos y respirando, durante 10 minutos.
4. Paso N2: flexiones de brazo, pueden extendido el cuerpo completamente o con rodillas flectadas, realizar 3 series de 12 repeticiones cada una.(3X12)
5. Paso N3: sentadillas profundas, debes realizar 3 series de 10 repeticiones cada una. Recuerda mantener la espalda derecha y los pies separados al ancho de tus caderas.(3X10)
6. Paso N4: plancha, se extiende el cuerpo completo, apoyado solo en los antebrazos y debo permanecer elevado por 20 segundos, se repite 3 veces.(3X20seg)
7. Paso N5: elevación lateral de brazos con y sin peso, brazos extendidos al lado del cuerpo, se deben subir 15 veces, repitiendo 3 veces la serie. Si se va incluir peso para el alumno no puede ser más que un envase de botella mini (150 ml) aprox. Rellena de agua o arena.(3X15)
8. Al pasar las semanas pueden aumentar la secuencia, ejemplo primera semana 3 series de 10 (3X12), cuarta semana 4 series de 10 (4X12), etc, recuerda aumentar la cantidad de series cada dos semanas, no antes ya que tu cuerpo debe adaptarse al ejercicio.
9. Pueden poner música de fondo que sea del agrado de todo el grupo familiar y así estarán más motivados.
10. Les dejo un link para que busquen en <https://www.youtube.com/watch?v=QHMk0MUJcEA> y complementen con juegos y ejercicios, se llama “juegos divertidos para niños en casa.covid.19” mundo de la actividad Física
11. Y lo más importante no olviden hidratarse, lavar sus manos y respetarse entre familia.

Abrazos y ánimo..se despide su Profesora Susana Melo