**Guía de ejercicios para 2°segundos básicos para realizar en casa junto a la familia.**



Mis queridos niños:

1. les envió una rutina la cual pueden hacer tres veces a la semana.
2. Si no pueden realzar algún ejercicio como el brincar la cuerda lo puedes cambiar por saltos a pie junto durante 3 minutos.
3. Recuerden que realizarla en familia es mucho más entretenido y mejor.
4. 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.
5. Pueden poner música de fondo que sea del agrado de todo el grupo familiar y así estarán más motivados.
6. 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
7. Y lo más importante no olviden hidratarse, lavar sus manos y respetarse entre familia.

Abrazos y ánimo..se despide su Profesora Susana Melo