

## Estimados Padres y Apoderados: y queridos alumnos

Junto con saludarles afectuosamente, Informo que en estos momentos en que sus hijos se encuentran en casa evitando salir para no contagiarse con el coronavirus, y así evitar también la propagación de esta enfermedad, solicito a usted incorporar a su rutina un horario para realizar **Actividad Física**, y ojala sea familiar o supervisada por un adulto en especial a los alumnos desde Pre kínder a 5° básico.

Les envié una breve descripción de los pasos que debería llevar esta rutina y que debe realizarse en casa:

- ✓ **Calentamiento:** Actividad para aumentar la temperatura de los músculos. Es una actividad sencilla ya que dependen del espacio que dispongan para la actividad: caminar, trotar, bailar, subir y bajar un escalón(Step), Coreografía
- Movilidad articular y flexibilidad: Son movimientos de las articulaciones. (Cuello, hombro, codo, muñeca, dedos, cadera, rodilla, tobillo)
- Flexibilidad:** es la amplitud de movimientos de las articulaciones.
- ✓ realizar ejercicios para distintos grupos musculares. (Circuito motor, Coreografías, (Just dance; zumba; Fit dance etc.)
- ✓ Terminar con Flexibilidad.

**Recordar:** Hábitos de higiene personal, alimentación saludable, e Hidratarse con agua.

La idea es establecer un horario y por lo menos ½ hora de actividad física diaria. La idea es mantenerse activo en esta cuarentena y controlar la ansiedad que provoca la inactividad.

Existen una serie de aplicaciones para hacer ejercicios desde la casa.

Un ejemplo de actividades:

<https://youtu.be/mUMKnqOIGWI>

<https://youtu.be/05URp4PtihU>

[https://youtu.be/x\\_T-IZU1CQg](https://youtu.be/x_T-IZU1CQg)



Para motivarlos a realizar ejercicios en casa durante este periodo, les ofrezco 2 décimas, para poner en las evaluaciones de la primera unidad, por cada video que me muestren de Uds., realizando una rutina de ejercicios. Doble de decimas si realizan la rutina con otros miembros de su familia. Pueden mostrarlos cuando volvamos a clases.

**Saludos Afectuosos para todas las familias**

**Jéssica Varela Aguilera**  
**Profesora de Educación Física**