

**COLEGIO CHUNIZA IED**

**ESTRATEGIA APRENDE EN CASA - EDUCACION FISICA**

**SEMANA #6 – MAYO 4 AL 11 DE 2020**

**TIEMPO DE DURACION (1:30 MIN)**

**SITIO DE LA CLASE (CUALQUIER ESPACIO DE LA CASA. NO AFUERA-NO PARQUE-NO FRENTE DE CASA)**

**1. CALENTAMIENTO ( 15 min )**

Realizar los ejercicios siguiendo la instrucción del video con los tiempos tal como están. Haz los ejercicios que puedas y no olvides hidratarte y hacer la clase con la ropa y el calzado necesario.

Realizar este calentamiento con todas las personas que puedan acompañarte. Es importante realizar actividad física en esta cuarentena. Invita a tus padres o hnos a realizar contigo esta actividad.

Puedes poner la música que desees y no olvides tomar fotos o videos y enviar la evidencia de cada paso. **No es necesario grabar toda la clase.**

Entrar al siguiente link de youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=yeavXkYxe18>

Se llama, RUTINA DE CALENTAMIENTO 10 MINUTOS

**2. PARTE PRINCIPAL DE LA CLASE**

En esta parte vas a continuar realizando trabajo funcional para tu casa. Es importante invitar al mayor numero de personas en tu casa para que te acompañen en la realización de los ejercicios que esta vez están acompañados de música. Recuerda siempre llevar tu propio ritmo intentando hacer los ejercicios. Tampoco olvide ropa cómoda y líquido para estar tomando. Si es necesario pausar el video mientras haces los ejercicios, hazlo. Lo importante es hacerlo bien. No es hacer por hacer. Acá te envío el link y nombre:

<https://www.youtube.com/watch?v=7vmM3irbM74>

Functional training 4 / Entrenamiento funcional / TOGOGYM

**3. PARTE FINAL ( ESTIRAMIENTO )**

Debes realizar los estiramientos que se muestran ahí con los tiempos que ella tiene. Es importante que para realizarlos, alguien te ayude para que las posturas estén bien hechas.

No olvides tomar evidencia de esta parte.

Acá te envío link y nombre del video, <https://www.youtube.com/watch?v=kJtGuQ4Pt6Y>.

Es llama, ESTIRAMIENTOS PARA CRECER DE ESTATURA A CUALQUIER EDAD.

ENVIAR LAS EVIDENCIAS AL SIGUIENTE CORREO [chunizaied5@gmail.com](mailto:chunizaied5@gmail.com), NO OLVIDES PONER TU NOMBRE Y CURSO. CUALQUIER PREGUNTA POR ESE MEDIO.

DESEO QUE A PESAR DE ESTA SITUACION SE ENCUNTREN BIEN Y ESPERO QUE SI TIENEN ALGUN PROBLEMA POR FAVOR ME HAGAN SABER. ESTAMOS PARA AYUDARNOS. ESPERO MUY PRONTO VOLVER A VERLOS. PROFE: JHON JAIR O