



## SEMANA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El 8 de Octubre de cada año se celebra el "Día de la Educación Física", día en que destacamos que su cultivo forma parte de la formación integral de la persona, promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción.

En la presente semana nuestra Comunidad Educativa participará activamente en la "Semana de la Educación Física" a través de las videoconferencias programadas, donde contaremos con la participación de ambos docentes del área, monitoreando las actividades tanto en el Nivel Primario como Secundario.

### ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL NIVEL PRIMARIO:

#### INDICACIONES:

- Para realizar nuestras actividades se solicitará el apoyo de los Padres de Familia, los cuales designaran a un familiar para que realice todas las actividades propuestas acompañando a nuestros estudiantes. Si bien participa en las actividades un miembro de la familia los demás familiares pueden apoyar a sus participantes.
- En el nivel Primario se solicitará a los Padres de Familia contar con globos pénsil tanto para el estudiante como para el familiar que lo acompañe.
- Deberán estar bien presentados con ropa deportiva y zapatillas para poder realizar las actividades (de preferencia el uniforme de Educación Física del Colegio).

#### ACTIVIDADES:

- Iniciaremos con una rutina de calentamiento la cual realizaremos de una manera divertida, nos activaremos bailando (zumba) la coreografía será de la canción Agua de J. Balvin.
- En seguida realizaremos 3 juegos muy divertidos:
  - 1) Quítale la cola al gato.
  - 2) Trasladando los globos.
  - 3) Carrera de sacos.
- Para finalizar realizaremos una Rutina de Yoga con el fin de relajarnos y buscando la armonía entre las personas que participen.

#### MATERIAL:

Para nuestras actividades necesitaremos de material que los pequeños cuenten en casa como:

- a) Toallas pequeñas o trapos.
- b) Globos, botellas de plástico.
- c) Sacos.
- d) En el caso del 1er y 2do grado 4 juguetes que los niños escojan. En el caso de los demás grados 4 objetos de su preferencia.
- e) Una colchoneta o mantita.

### ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL NIVEL SECUNDARIO:

#### INDICACIONES:

- Para nuestras actividades necesitaremos de material para que puedan realizar la rutina cada integrante que participe tendrá que tener dos botellas descartables de un litro con agua.
- Si bien participa en las actividades un miembro de la familia los demás familiares pueden apoyar a sus participantes.
- Durante toda nuestra actividad contaremos con un fondo musical que será de la canción Agua de J. Balvin.

### **ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN EN LAS VIDEOCONFERENCIAS POR EL DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

- Para realizar nuestras actividades se solicitará el apoyo de los Padres de Familia o algún integrante de la familia para que realice todas las actividades propuestas.
- Iniciaremos con una rutina de calentamiento.
- En seguida realizaremos una secuencia de ejercicios la cual estará dividida en cuatro fases, cada fase de 8 minutos con su respectivo descanso de un minuto.
- Para finalizar realizaremos una rutina de estiramientos con el fin de relajarnos y buscando la armonía entre las personas que participen.

En la SEMANA DE EDUCACIÓN FÍSICA daremos realce a los beneficios de la actividad física y de la importancia de la Educación Física, con una pequeña charla la cual se realizará en cada una de nuestras videoconferencias.

Juntos como una gran Familia Huayrura compartiremos momentos de esparcimiento y celebración.

**¡¡ Viva el día de la Educación Física!!**