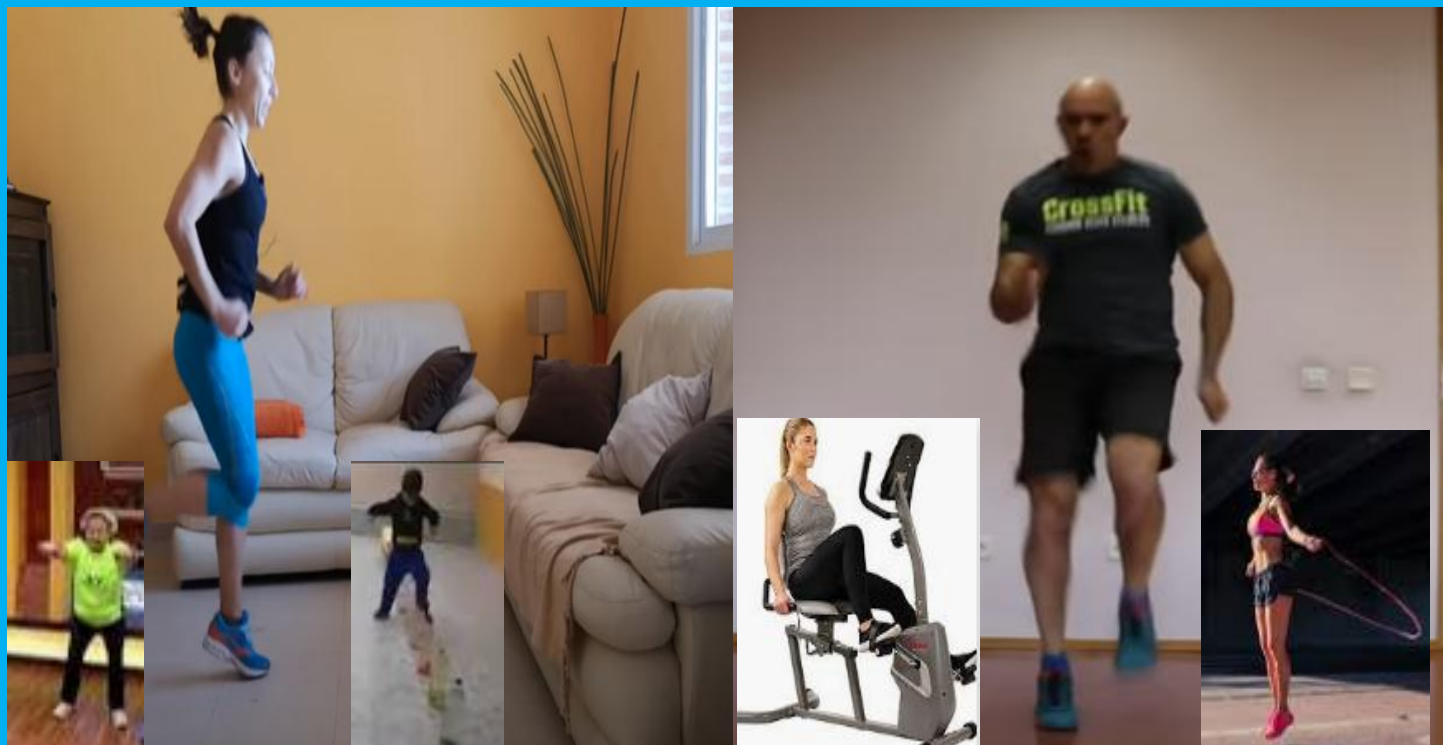


I AEROTHÓN FAMILIAR COORDINADA Y MONITOREADA VIA ZOOM – 2020

Inscripciones en: <https://forms.gle/aes1G6UQLy7xQASy8>

14 DE JUNIO DEL 2020 , 7.50 AM: Participan profesores de educación física

21 DE JUNIO DEL 2020, 7.50 AM: Participan directores, profesores y estudiantes con sus familias



LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA DE LAS LLAVES PARA MANTETENER LA BUENA SALUD

PROGRAMA DE LA I AEROTHÓN FAMILIAR

- **7.30 – 7.50 AM.** Coordinaciones previas, acondicionamiento del espacio y equipo tecnológico, asegurar que la cámara tenga vista a todo el espacio donde se realizará la actividad, abrir las ventanas, asegurar la iluminación del espacio, agenciarse de otro equipo que te provea música y que permita regular el ritmo del trote, etc.
- **7.50-7.58 AM.** Cada participante toma su pulso en un minuto, luego inicia la activación corporal con rotaciones de las articulaciones, balanceos, oscilaciones y circunducciones de brazos y piernas, torsiones de cabeza y tronco, ejercicios de flexibilidad, elasticidad, respiración e hidratación.
- **8.00-8.35 AM.** El participante, durante de 40 minutos realiza de manera continua una de las actividades sugeridas: trote con desplazamiento o en el propio lugar, ejercitación en faja trotadora, pedaleo en bicicleta estacionaria, saltos utilizando la cuerda, ejercicios variados a compás de un ritmo musical y/o cualquier otra ejercitación con o sin elementos caseros que ponga en funcionamiento los diferentes órganos del cuerpo en niveles de moderada a mediana intensidad,
- **8.35-8.40 AM.** En este periodo realizan actividades de enfriamiento con ejercicios de soltura, elasticidad, respiración e hidratación.
- **8.40-9.00 AM.** Análisis, comentarios, sugerencias y despedida de los participantes