

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

BUENOS DÍAS, CON EL DESEO QUE SE ENCUENTREN BIEN DE SALUD JUNTO A SUS FAMILIAS, AGRADEZCO POR EL INTERÉS Y SU PARTICIPACIÓN EN LA I AEROTHON FAMILIAR PROMOVIDA POR LA UGEL 04.

PROGRAMA PARA LA PRIMERA AEROTHÓN FAMILIAR –UGEL 04

ACTIVACIÓN DEL PRIMER ZOOM (7.15 AM)

7.30 – 7.50 AM. LA PREVIA

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, agenciarse de otro equipo que te provea música y que permita regular el ritmo del trote, producto hidratante, toalla y un cronómetro a la vista, etc.

7.50-7.58 AM. ENTRADA EN CALOR

Cada participante toma su pulso en un minuto, luego inicia la activación corporal con rotaciones de la articulaciones, balanceos, oscilaciones y circunducciones de brazos y piernas, torsiones de cabeza y tronco, ejercicios de flexibilidad, elasticidad, respiración e hidratación.

ACTIVACIÓN DEL SEGUNDO ZOOM (7.58 AM)

8.00-8.35 AM. LA AEROTHÓN

El participante inicia y se mantiene en actividad moderada durante de 35 minutos, realiza una de las actividades sugeridas: trote continuo con desplazamiento o en el propio lugar, ejercitación en faja trotadora, pedaleo en bicicleta estacionaria, saltos utilizando la cuerda u otros elemento, ejercicios variados o coreografías al compás de un ritmo musical y/o cualquier otra ejercitación de su preferencia 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. LA VUELTA A LA CALMA

En este periodo realizan actividades de enfriamiento con ejercicios de soltura, elasticidad, respiración e hidratación.

ACTIVACIÓN DEL TECER ZOOM (8.40 AM)

8.40-9.00 AM. LA DESPEDIDA

Comentarios, sugerencias y despedida de los participantes

El link para el ingreso se publicará los días sábado 13/06/2020 y 21/06/2020, además se recomienda cumplir con los tiempos, estos están marcados por el zoom; mantener los micrófonos apagados para escuchar a las personas que dirigen la actividad.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVACIÓN

TOMAR Y REGISTRAR LA FRECUENCIA CARDIACA EN 1 MINUTO

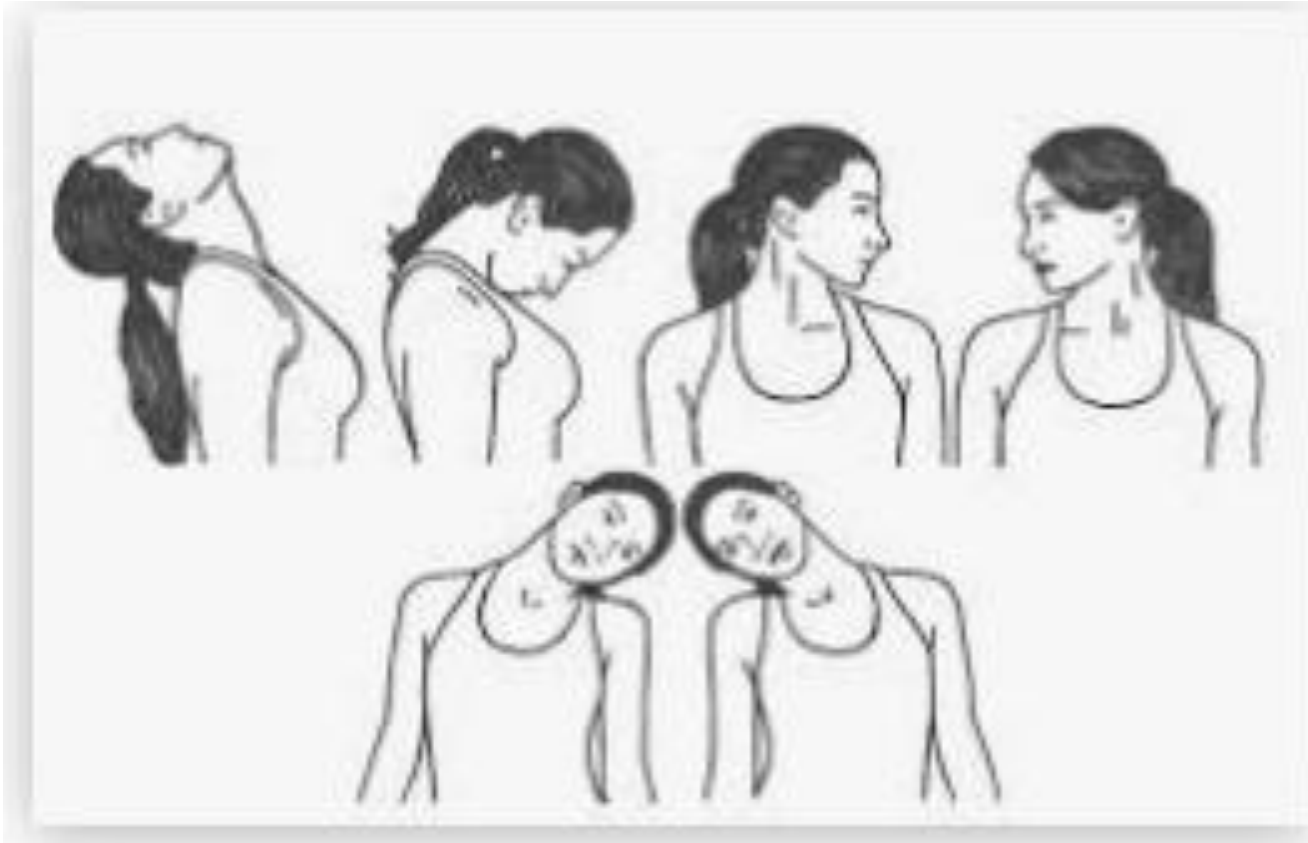


INICIAMOS LA ACTIVACIÓN

ESTIRAMIENTO O ELASTICIDAD TOTAL DEL CUERPO

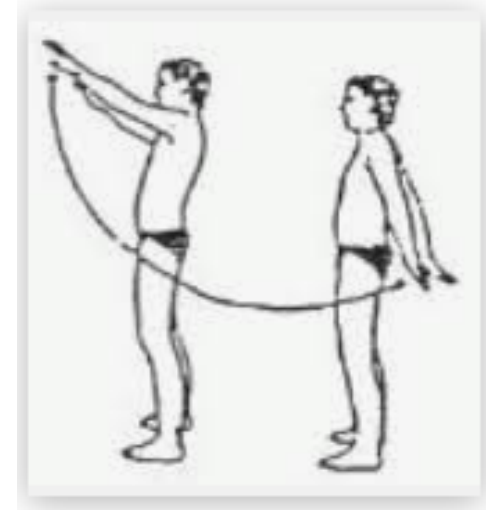
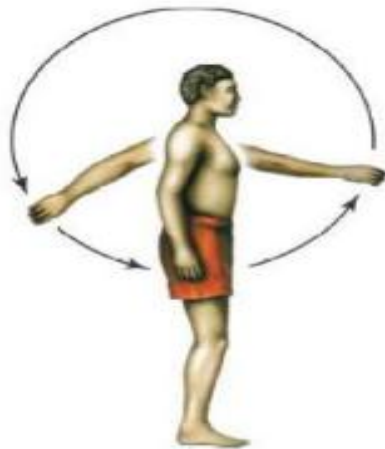
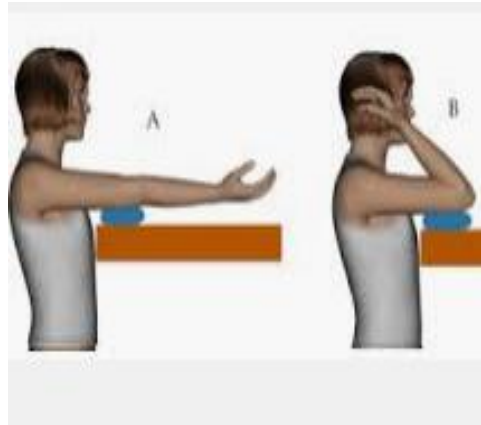
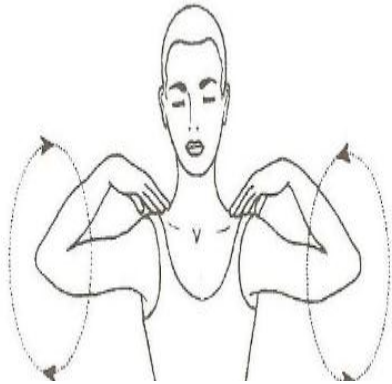


MOVIMIENTOS PARA LA ARTICULACIÓN DEL CUELLO:
Flexión o inclinación, torsión y rotación.



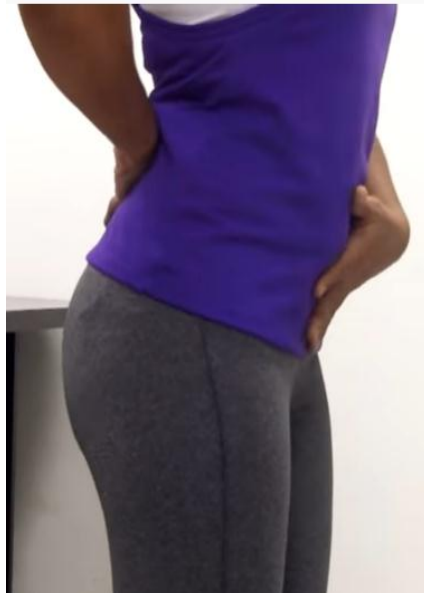
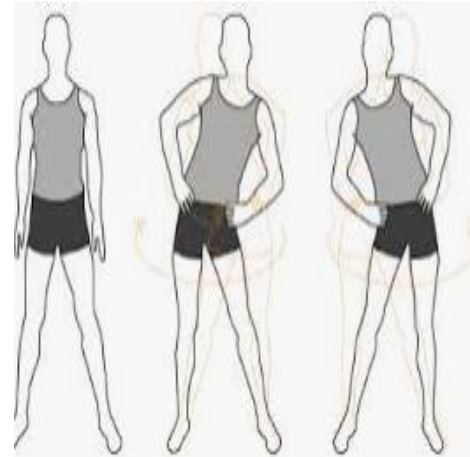
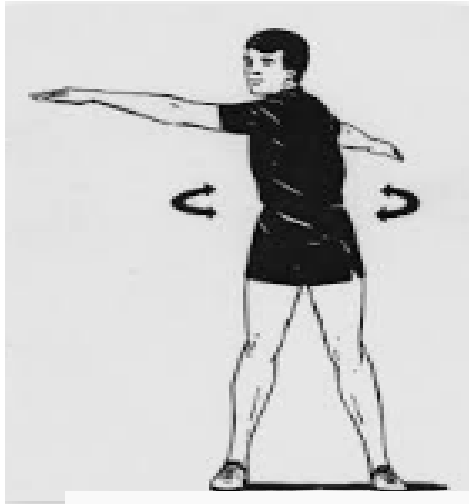
MOVILIDAD DE HOMBROS, CODOS, MUÑECA Y LA TOTALIDAD DEL BRAZO

ROTACIONES, CICUNDUCCIONES, FLEXO-EXTENSIONES, OSCILACIONES, BALANCEOS, ETC.



MOVILIDAD DE TRONCO Y CADERA

TORSIÓN, CIRCUNDUCCIONES, MOVIMIENTOS PELVICOS ADELANTE –Y BALANCEOS CON APOYO.



**MOVILIDAD DE RODILAS , TOBILLOS Y LA TOTALIDAD DE LA PIERNA
ROTACIONES, FLEXO-EXTENSIONES, ELEVACIONES, ETC.**



FLEXIBILIDAD DEL TREN INFERIOR



HIDRATARSE ANTES DURANTE Y DESPUES DEL EJERCICIO



LA AEROTHÓN

REALIZAMOS UNA O MAS ACTIVIDADES FÍSICAS A UN RITMO MODERADO DURANTE 35 MINUTOS



TROTAR EN UN
MISMO LUGAR O
DESPLAZÁNDOSE

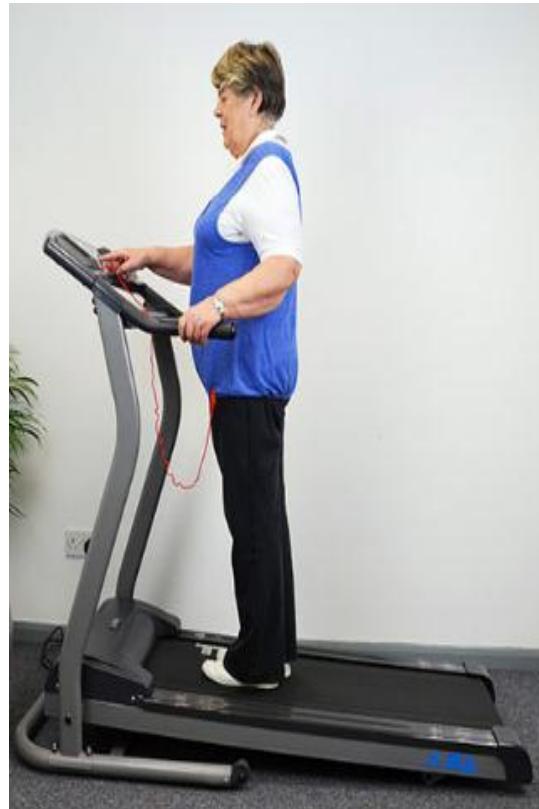
OJO:

SI PUEDES CONVERSAR
NORMALMENTE DURANTE EL
EJERCICIO, ES SEÑAL QUE VAS BIEN
Y LA ACTIVIDAD ES DE TIPO
AERÓBICO, PERO SI TE FALTA
OXÍGENO Y NO PUEDES HABLAR
DEBES BAJAR LA INTENSIDAD, LA
ACTIVIDAD SE ESTÁ
CONVIERTIENDO PARA TÍ EN
ANAERÓBICO.



LA AEROTHÓN

SI DISPONES PODRIAS UTILIZAR ESTOS ELEMENTOS



LA AEROTHÓN

PONLE MUSICA A TU VIDA Y ACTÍVATE EN FAMILIA



LA AEROTHÓN

PUEDES REALIZAR JUEGOS CON ELEMENTOS QUE TENGAS EN CASA



Pase por encima con dos balones

AL CONCLUIR LA AEROTHÓN

INMEDIATAMENTE TOMAR Y REGISTRAR LA FRECUENCIA CARDIACA EN 1 MINUTO,
DEBES SACAR LA DIFERENCIA CON LA PRIMERA TOMA



LA VUELTA A LA CALMA

REALIZA ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, ESTIRAMIENTOS, RELAJACIÓN E HIDRATACIÓN



abdomen
inflado



ombiligo
hacia
columna



GRACIAS, FELIZ DÍA DEL PADRE

