



PERÚ

Ministerio  
de Educación

## De 1.º a 5.º grado

### SEMANA 1

# Practicando una rutina de ejercicios en casa

**Tiempo recomendado:** 45 a 60 minutos



### CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Prioriza tu seguridad en los espacios donde desarrolles la actividad. Estos deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben causar afectaciones a tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vas progresando, lo puedes realizar sola(o) y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que repitas esta rutina tres veces a la semana como mínimo.
- No desarrolles la actividad si tienes problemas de salud hasta que te encuentres en buen estado.



### ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con internet en casa y una PC o celular.
- Impresora, o lápiz y papel para diseñar los ejercicios o hacer anotaciones.
- Cronómetro para control del pulso o un reloj, puedes utilizar el del teléfono celular.
- Acondicionar un espacio en la casa, de preferencia que sea libre y ventilado.



### ¡ATENTA(O), AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

- Observa el video: Salud 1 (2017). ¿Qué cambios se producen en el CORAZÓN cuando hacemos EJERCICIO FÍSICO? [Archivo de video, publicado por “Salud 1”]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gJPtuyYM-ag>  
**La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.**
- Reflexiona: ¿Por qué son importantes los ejercicios físicos para tu salud y bienestar? y cómo beneficia el ejercicio físico al corazón y a tu salud?  
La actividad física no se hace por hacer, es importante comprender cómo funciona nuestro cuerpo y cómo reacciona cuando realizamos ejercicios físicos.

## Practicando una rutina de ejercicios en casa

- A continuación, pon en práctica una primera experiencia de ejercicios, que luego podrás modificar a tu gusto y elección según tus necesidades y características personales y corporales.

Cada ejercicio se debe realizar durante 15 a 30 segundos y tener un espacio de tiempo entre cada uno de un minuto para volver a realizarlo. Luego se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos en cada ejercicio a medida que vayas progresando. Cada ejercicio tiene una denominación del 1 al 12 y es para las edades entre los 11 años en adelante.

- Ten en cuenta que antes de iniciar la actividad física debes prepararte (activación corporal o calentamiento). Para ello, debes realizar movimientos suaves como caminar, correr suave, dar pequeños saltos, hacer estiramientos de todas las zonas corporales y movimientos circulares de todas las articulaciones. Si deseas aprender sobre la activación corporal visita el siguiente enlace:

Javi Cas (2017). El calentamiento (definición, objetivos y fases) [Archivo de video, publicado por "Javi Cas"]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.

- Rutina de ejercicios para realizar en casa, recuerda que los ejercicios se realizan por tiempos de 15 a 30 segundos y con descansos de un minuto; para los ejercicios 2, 8, y 12 se debe mantener la posición que se indica por un tiempo de 15 a 30 segundos, para los demás se realizan repeticiones.



Fuente Marina Solva / Shutterstock

- Modifica esta rutina de ejercicios con los de tu elección y agrado siempre respetando las orientaciones indicadas, puedes observar algunos enlaces en "Recursos adicionales" para que te ayudes.
- Si quieres tener una mayor explicación dirígete al documento "**Recursos adicionales**" en la sección "**Recursos**" de esta plataforma.



### ¿QUÉ APRENDES CON ESTA ACTIVIDAD?

- Fortalecer tus capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Poner en práctica tus habilidades motrices básicas y específicas.
- Mejorar tu condición física y salud.