

**INSTITUCION EDUCATIVA CASD (SEDE SANTA EUFRASIA)**

**AREA DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE**

**GRADO SEXTO A OCTAVO**

**A. Ejercicios para hacer en casa durante el tiempo de receso**

1. Calentamiento: Estiramientos activos para antes de entrenar  
[https://www.youtube.com/watch?v=mHP\\_rcA0xEc](https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc)
2. Rutina ejercicios para tonificar el cuerpo | 20 minutos  
<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>
3. Ejercicios para glúteos, abdomen y piernas  
<https://www.youtube.com/watch?v=zvgb-FhP118>
4. Rutina de ejercicios para principiantes | Entrenamiento en casa sin pesas  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_10gsoNAAaA](https://www.youtube.com/watch?v=_10gsoNAAaA)
5. Abdominales en 8 minutos, entrenamiento para hacer abdominales perfectos  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qy4veWr0Cq8>

**B. Nutrición deportiva**

1. Importancia de la buena alimentación en el deporte y el rendimiento deportivo  
<https://www.youtube.com/watch?v=XH7Np0vgX2g>
2. La importancia de una alimentación variada y equilibrada  
[https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ\\_auA](https://www.youtube.com/watch?v=LwEsUQJ_auA)

**C. Recomendaciones para el Covid -19**

1. Coronavirus Covid 19: recomendaciones para evitar el contagio  
<https://www.youtube.com/watch?v=6Fi8KejsR6A>
2. Recomendaciones y síntomas del coronavirus (COVID-19)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wKRkaRU5x6s>
3. Medidas de prevención contra el Coronavirus COVID-19

[https://www.youtube.com/watch?v=CzF\\_IAp84kA](https://www.youtube.com/watch?v=CzF_IAp84kA)

**Recomendaciones:**

1. Aprovechar este tiempo de aislamiento en casa para retomar los juegos de mesa tradicionales y poderlos jugar en familia: Ajedrez, parques, domino, cartas, televisión, video juegos, etc.
2. Planificar el tiempo para el desarrollo de los talleres, recuperaciones de las diferentes áreas.
3. Realizar ejercicio en casa para no incurrir en sobrepeso
4. Llevar una alimentación balanceada
5. Seguir los consejos para prevenir el Covid - 19

**DOCENTES:**

JUAN CARLOS BELTRAN GOMEZ

JOSE ANIBAL ACOSTA ACOSTA

RAUL EDUARDO CASTRILLON SANCHEZ