



**DIRECCIÓN ESTATAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE ESCOLAR  
RUTINA 1  
5TO. GRADO**



**Hola alumno:**

Sabes que en estos momentos la limpieza es muy importante. La recomendación al término de las actividades es ir a lavarte las manos y tu cara perfectamente. Gracias.



En estas semanas seguirás dentro de casa, por lo que es importante mantenerte al día en los contenidos de tus asignaturas de la escuela. (no, te olvides "Aprender en casa")

La sesión de educación física no queda fuera de aprender en casa, el único cambio que sufrirá es lugar de ser 60 minutos sean 30, así que disfruta y diviértete al máximo.



**¡¡ADELANTE!!!**



## Rutina no. 1 Mis Capacidades Físicas

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y se ponen en práctica en nuestras habilidades motrices. Son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento.



**¿Quieres conocer cuáles son las Capacidades físicas?** Te invito a ingresar al siguiente enlace donde encontrarás la definición general de las mismas

<https://www.youtube.com/watch?v=JwFqEWCK7nw>

Adelante, iniciaremos con la actividad, solo necesitas las siguientes:

### INDICACIONES:

- Si hay un adulto contigo pídele que te acompañe.
- Espacio libre de objetos. (mesa, sillas, sillones, etc.)
- Muchas ganas de participar y mejorar tu condición física

### INICIAMOS:

#### 1.- Observa siguiente video y muévete a su ritmo:

- El idioma no debe ser un aspecto que nos limite, ya que el maravilloso mundo de la tecnología esta a nuestro alcance para solucionar tus dudas.
- Deberás seguir los movimientos de la animación y llevar el tiempo que indica para cada ejercicio.
- Toma en cuenta llevar una adecuada respiración y el video te da también pausas para descansar entre ejercicios.

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0>

#### 4.- Observa el siguiente video que promueve la "Aceptación de uno mismo".

Tu cuerpo está en constante cambio, y lo mejor es aceptarlo tal cual es; si algo no te gusta poco a poco puedes irlo mejorando. ¡¡¡Pero debes empezar por el amor propio, eso te traerá mucha FELICIDAD!!!

Te invito a observar el siguiente video y al final compartir tus reflexiones de este con otra persona.

<https://www.youtube.com/watch?v=SkepTHIKONw>

#### 5.- Hemos terminado, nos damos un fuerte aplauso.

Te damos las gracias y nos veremos hasta la próxima rutina.