

Guía de trabajo para el curso de educación física.

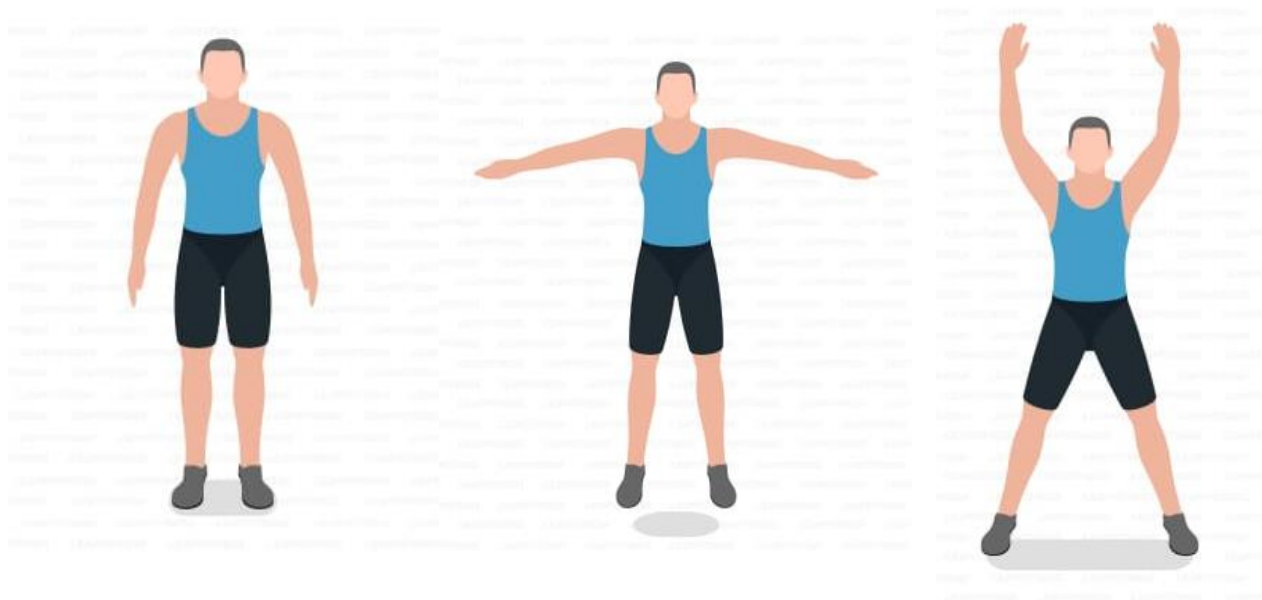
1. En tu cuaderno escribe una rutina de ejercicios que debes realizar en casa por lo menos tres veces a la semana (escribir las fechas y horarios en que se realizan todas la rutinas) durante el tiempo de cuarentena, para poder mantener una buena condición física. Además debes escribir todas las precauciones higiénicas que estas tomando junto a tu familia para prevenir la pandemia del COVID-19. Fecha de entrega, al regresar a clases. Valor 20 puntos

EJEMPLO DE LA RUTINA DE EJERCICIOS: (Puedes modificar la rutina y agregar mas ejercicios para que sea mas divertida, lo más importante en estos días es mantener higiene y no salir de casa)

- Calentamiento general: Rotación de las articulaciones mas importantes: tobillos, rodillas, cadera, hombros codos muñecas, dedos y cabeza. 10 repeticiones cada articulación



- Elevación de la temperatura: Multisaltos, skips, payasitos y saltos con cuerda. 20 repeticiones cada actividad



- Ejercicios de condicionamiento físico:
- Plancha lateral 4 series de 20 segundos
- Plancha abdominal 4 series de 20 segundos
- Despechadas o push-up 2 series 10 repeticiones
- Zancadas 4 series de 10 zancadas
- Sentadillas 4 series 15 repeticiones.



- Estiramiento. Realizar cuatro ejercicios de estiramiento de cada grupo muscular, superior inferior y abdominal 12 segundos cada ejercicio.



TAMBIEN PUEDES APROVECHAR EL TIEMPO PARA MEJORAR TUS HABILIDADES EN AJEDREZ, acá te dejo una guía con los movimientos de las piezas y al final algunos links para ver videos en youtube.com

El ajedrez no es un juego de azar, sino un juego racional y de estrategia, ya que cada jugador decidirá el movimiento de sus piezas en cada turno. El desarrollo del juego es tan complejo que ni siquiera los mejores jugadores (o los más potentes ordenadores existentes) pueden llegar a considerar todas las posibles combinaciones: aunque el juego solo pueda desarrollarse en un tablero con solo 64 casillas y 32 piezas al inicio, el número de diferentes partidas que pueden jugarse excede el número de átomos en el universo

El ajedrez está considerado por el Comité Olímpico Internacional como un deporte, y las competiciones internacionales están reguladas por la FIDE. Los jugadores compiten a nivel individual en diferentes torneos, aunque también existen competiciones por equipos, siendo una de las más importantes las Olimpiadas de ajedrez.

PIEZAS		
BLANCAS	NEGRAS	DESCRIPCIÓN
		Un rey
		Una dama, también conocida popularmente como reina ³
		Dos alfiles
		Dos caballos
		Dos torres, también conocidas como roques ²³
		Ocho peones

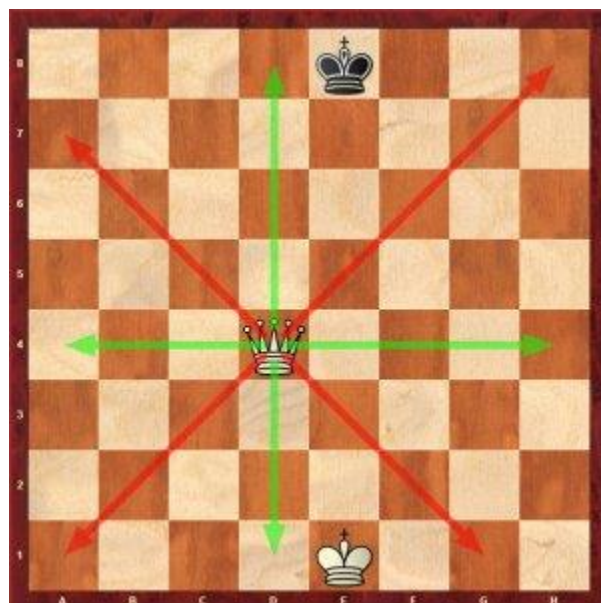
MOVIMIENTOS Y CAPTURAS

EL REY: Se puede mover una sola casilla en la dirección que quiera y puede capturar las piezas que encuentre a su paso. Importante: nunca se puede situar en una casilla donde apunte una pieza enemiga.



ALFILES: Se mueven en diagonal las casillas que quieran, cada uno por las casillas siempre del mismo color

EL CABALLO: se mueve en forma de L.



LA DAMA: se desplaza y captura en línea recta tantas casillas como quiera

LA TORRE: mueve en forma de cruz (vertical y horizontal)



LOS PEONES: se mueven 1 paso siempre hacia delante aunque pueden desplazarse 2 casillas si nunca se han movido. Pero no comen igual, cuando una pieza está delante esta bloqueado pues captura un paso en diagonal.

Promoción o coronación: Cuando un peón llega al final del tablero se puede convertir en Dama, Torre, Alfil o Caballo, por lo que se puede tener varias damas en una misma partida.



ENROQUE

Normalmente hacemos un movimiento especial llamado enroque que sirve para proteger al rey. El enroque se realiza entre el rey y una de las torres, siempre que no se haya movido ninguna de las piezas que intervienen en el enroque y no haya ninguna otra pieza entre ellas. El enroque se realiza dando dos pasos con el rey hacia la torre que le ayuda y luego la torre se sitúa alrededor.



Enlaces para aprender a jugar ajedrez en youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=BzPgOgZgSck&t=299s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7es3ucBXOcs>

para niños: 1 <https://www.youtube.com/watch?v=s3O7FQWVLv0>

2 <https://www.youtube.com/watch?v=XAzOaFtxCk&t=14s>

3 https://www.youtube.com/watch?v=o-LsTUhLF_g&t=2s

4 https://www.youtube.com/watch?v=B-1N4sm_9cE&t=9s