

### **PROPÓSITO:**

- Que los estudiantes reconozcan las partes de su cuerpo, diferencien su lado derecho e izquierdo, sean capaces de desplazarse en diferentes direcciones y seguir instrucciones para mejorar su motricidad, ubicación espacial y condición física.

### **MOTIVACIÓN:**

- Vamos a recordar las partes del cuerpo y a calentar un poco al ritmo de doremila:

### **EXPLICACIÓN:**

- Vamos a observar con mucha atención el siguiente video y a aprender un concepto nuevo: **articulación.**

### **EJERCICIOS:**

#### **CALENTAMIENTO ARTICULAR (repetimos 10 veces cada movimiento):**

- Iniciamos con movimientos en el cuello de sí y no.
- Hombros hacia arriba, hombros hacia abajo.
- Movimientos circulares con las muñecas.
- Péndulos con las piernas.
- Talones arriba y estiramiento de brazos.

#### **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (repetimos 10 veces cada movimiento):**

- Rodillas arriba.
- Zancadas laterales.
- Mariposas o Tijeras.
- Bajar en sentadillas y subir en círculos con los brazos.
- Talones al glúteo.
- Twist.

#### **VUELTA A LA CALMA (enfriamiento 10 segundos cada estiramiento):**

- Estiramientos diagonales.
- Estiramiento de gemelos tocando la punta del pie.
- Estiramiento down dog, juntar piernas lentamente, dejar caer el cuerpo y subir muy despacio.
- Estiramiento de cuádriceps.
- Recoger el cuello y la espalda redondeando.
- Tomar aire hacia arriba, sostener 2 segundos, dejar caer todo lo malo.

### **EVALUACIÓN:**

Se evaluará en sesión online, se tendrá en cuenta:

- Seguimiento de instrucciones.
- Ejecución de movimientos.
- Disciplina, respeto y buena actitud.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

[https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314\\_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-faciles-y-divertidos-para-hacer-casa-ninos-202003160314_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com%2F)