

PROPÓSITO:

Realizar movimientos corporales que impliquen giros, desplazamientos, flexibilidad y equilibrio fortaleciendo su sistema y manifestando su desempeño en situaciones y contextos distintos.



MOTIVACIÓN:

Estudiantes se les sugiere que organicen un horario diario mínimo de 15 minutos para que realice en casa ejercicios corporales, ya que el trabajo físico implica favorablemente en su desarrollo integral y hace de usted una persona dinámica y saludable.

En la sección de bibliografía van a encontrar unos link sugeridos que les sirven como apoyo para realizar ejercicios físicos en casa.

EXPLICACIÓN:

Durante el proceso se espera que los estudiantes desarrollen el conocimiento de la educación física mediante las habilidades y destrezas motrices en diversas manifestaciones corporales como: estiramientos, giros, equilibrio, desplazamientos, etc

lean y pongan en practica a continuación algunos beneficios que tiene el calentamiento antes de realizar ejercicios

8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



- 1 Aumenta la temperatura muscular**
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así **la velocidad y la fuerza se intensifican.**
- 2 Aumenta la temperatura corporal**
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**
- 5 Cambios hormonales**
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**
- 6 Preparación mental**
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**
- 8 Previene lesiones**
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?
De 5 a 15 minutos

EJERCICIOS:

A continuación encontrará las actividades a realizar:

1. Observar los vídeos sobre los ejercicios físicos que se pueden hacer en casa.
2. La docente les socializará los beneficios e importancia del calentamiento antes de realizar una actividad física o deportiva; los estudiantes participaran activamente haciendo comentarios referentes al tema .
3. En la clase la docente les orientará algunos ejercicios físicos a realizar durante cada sección.
4. Cada estudiante elige una actividad física para compartirla con sus compañeros en cada sección de práctica se le dará un tiempo de diez minutos y mínimo 7 para que la realice. La docente distribuye los niños para la actividad de cada clase.

Sugerencias:

Tenga en cuenta que para realizar los ejercicios físicos los espacios son reducidos, si van usar materiales que sean de su entorno, ejemplos: palos de escoba, cintas de enmascarar, tarros, cajas, empaques, botellas plásticas etc.

EVALUACIÓN:

Durante cada sección se evaluará el ritmo de trabajo físico dirigido.

BIBLIOGRAFÍA:

Aquí encontraras los link de los vídeos sugeridos para llevarlos a la práctica.

<https://www.youtube.com/watch?v=wpdW5SLxOMg>

https://www.youtube.com/watch?v=9U9_T8FA0pg

<https://www.youtube.com/watch?v=xjaz3g-YXj0>

<https://www.youtube.com/watch?v=xjaz3g-YXj0>