PROPÓSITO:

Fin en mente: Aprender a llevar el ritmo en la realización de los ejercicios

MOTIVACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=0oP0oEpEIUQ

EXPLICACIÓN:

https://documentcloud.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:ddfd731f-2ba5-404d-b56d-1400669a04c5

¿QUÉ ES EL RITMO EN EDUCACIÓN FISICA?

El ritmo en Educación Física es un elemento mediante el que se busca una autonomía en el movimiento. A través del ritmo se pueden desarrollar capacidades motrices y sensoriales, así como también su capacidad de orientación

En Educación Física, el ritmo y la coordinación van de la mano. ... - El ritmo es el flujo controlado o medido de los movimientos corporales. El cuerpo es un medio para la expresión (corporal) y la comunicación. En la danza y los ejercicios físicos, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo

EJERCICIOS:

Realizar las actividades propuestas en la guía

ACTIVIDADES:

1.- Video ejercicios rítmicos ?

Realice primeo ejercicios de calentamiento para empezar.

1. CALENTAMIENTO

? Comienza haciendo movimientos circulares con tus manos y tus pies por 30 segundos

? Continúa moviendo ampliamente tu cadera 10 veces a cada lado

? Ahora levanta cada una de tus piernas tan alto como puedas, 5 veces.

? Finaliza haciendo 10 payasitos (salta mientras unes tus manos arriba)

Recuerda hacer el video con el uniforme de educación física, realizando los ejercicios

que aparecen en el video Colorea las imágenes y escribe que se está realizando en cada una.

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: