

**PROPÓSITO:**

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

**MOTIVACIÓN:**

<https://youtu.be/WDf6OC5GRIE>

**¿QUÉ ES EL RITMO EN EDUCACIÓN FÍSICA?**

**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.

**EXPLICACIÓN:**

Descargue el link y encuentre la explicación de los ejercicios

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

**EJERCICIOS:**

Abre el link y descarga la guía

<file:///C:/Users/valen/Downloads/Subir%20a%20la%20plataforma/EDUCACI%C3%93N%20FISICA%20%20N%C2%B0%209%2020210912.pdf>

ACTIVIDADES:

1.- Video ejercicios rítmicos <https://www.youtube.com/watch?v=0oP0oEpEIUQ> >

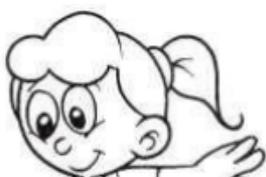
Realice primero ejercicios de calentamiento para empezar.

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.



A  
Ve

**EVALUACIÓN:**

**BIBLIOGRAFÍA:**