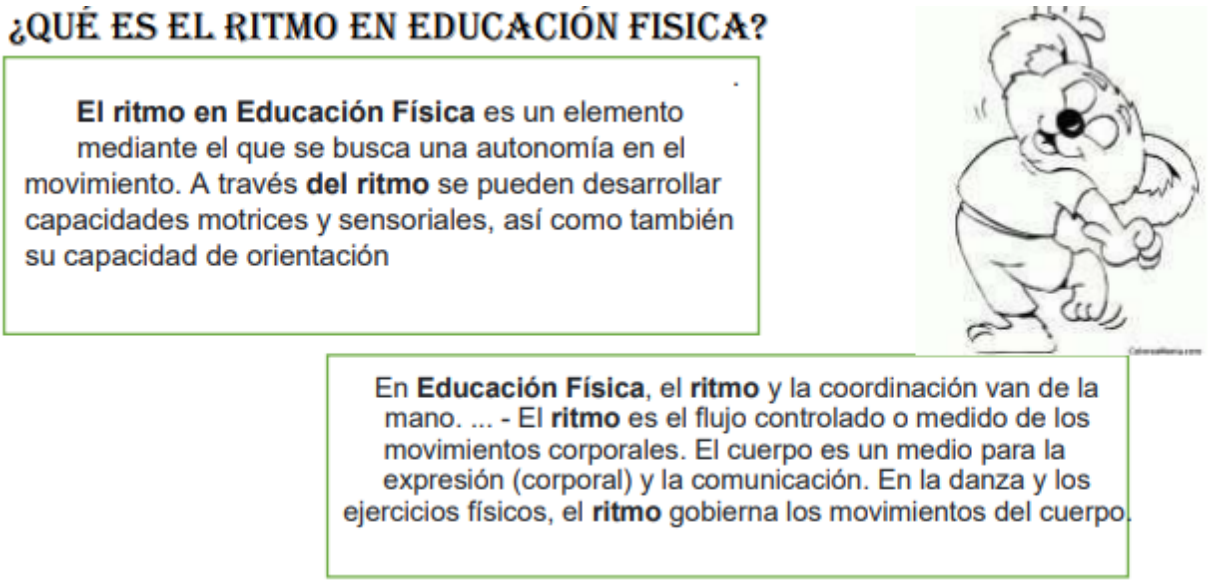
PROPÓSITO:

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

MOTIVACIÓN:

https://youtu.be/WDf6OC5GRIE



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

1.- Video ejercicios rítmicos https://www.youtube.com/watch?v=0oP0oEpEIUQ ➢
Realice primeo ejercicios de calentamiento para empezar.

1. CALENTAMIENTO

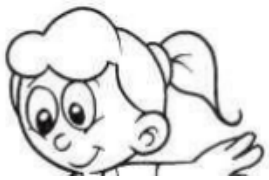
- ✓ Comienza haciendo movimientos circulares con tus manos y tus pies por 30 segundos
- ✓ Continúa moviendo ampliamente tu cadera 10 veces a cada lado
- ✓ Ahora levanta cada una de tus piernas tan alto como puedas, 5 veces.
- ✓ Finaliza haciendo 10 payasitos (salta mientras unes tus manos arriba)



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: