PROPÓSITO:

- Realizar rutina de ejercicio reconociendo nuestras partes del cuerpo, aprendiendo la importancia de la actividad física en el ser humano.
- Zumba para niños ayuda a prevenir la acumulación de grasa, consigue mayor flexibilidad, así como el fortalecimiento **de** huesos, articulaciones y músculos.

MOTIVACIÓN:

Calentamiento antes de realizar el ejercicio

EXPLICACIÓN:

El ejercicio regular ayudará a reducir el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 2, baja presión arterial, así como permitirá que fortalezcan su sistema cardiovascular y mejoren el sistema inmunológico, lo que significa que serán menos propensos a los resfriados, las alergias y las enfermedades.

Además, el ejercicio ayuda a:

- Fortalecer los huesos y músculos en crecimiento
- Tener un crecimiento saludable
- Vigorizar el corazón
- Mejorar la postura y el equilibrio
- Estar en un rango de peso más saludable

EJERCICIOS:

ENCUENTRO 1:

ENCUENTO 2:

https://www.youtube.com/watch?v=SLHCE3LMYKc

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: