

## PROPÓSITO:

Los estudiantes reconocen las partes de su cuerpo, diferencian su lado derecho e izquierdo, sean capaces de desplazarse en diferentes direcciones y seguir instrucciones para mejorar su motricidad, ubicación espacial y condición física.

## MOTIVACIÓN:

- Recuerda que hacer deporte es saludable.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=47&v=pc06kmPcNkk&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=47&v=pc06kmPcNkk&feature=emb_title)



## EXPLICACIÓN:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=33&v=ppUnmAvLhwe&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=ppUnmAvLhwe&feature=emb_title)

## EJERCICIOS:

### CALENTAMIENTO ARTICULAR (repetimos 10 veces cada movimiento):

- Iniciamos con movimientos en el cuello de sí y no.
- Hombros hacia arriba, hombros hacia abajo.
- Movimientos circulares con las muñecas.
- Péndulos con las piernas.
- Talones arriba y estiramiento de brazos.

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (repetimos 10 veces cada movimiento):

- Rodillas arriba.
- Zancadas laterales.
- Mariposas o Tijeras.
- Bajar en sentadillas y subir en círculos con los brazos.
- Talones al glúteo.
- Twist.

### VUELTA A LA CALMA (enfriamiento 10 segundos cada estiramiento):

- Estiramientos diagonales.
- Estiramiento de gemelos tocando la punta del pie.
- Estiramiento down dog, juntar piernas lentamente, dejar caer el cuerpo y subir muy despacio.
- Estiramiento de cuádriceps.
- Recoger el cuello y la espalda redondeando.
- Tomar aire hacia arriba, sostener 2 segundos, dejar caer todo lo malo.

### **EVALUACIÓN:**

**Se evaluará en sesión online, se tendrá en cuenta:**

- Seguimiento de instrucciones.
- Ejecución de movimientos.
- Disciplina, respeto y buena actitud.

### **BIBLIOGRAFÍA:**