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



EXPLICACIÓN:

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 si 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 cuadríceps.
- 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: