PROPÓSITO:

- Que los estudiantes reconozcan que gracias al aparato locomotor pueden ejecutar de manera dinámica movimientos de equilibrio, coordinación, agilidad y resistencia para mantener su cuerpo con buen estado físico.

MOTIVACIÓN:

- Hacer ejercicio regularmente hace que te sientas bien. Aumenta la confianza en sí mismo y la autoestima.
-

EXPLICACIÓN:

- Vamos a observar con mucha atención el siguiente vídeo y a conocer el ***aparato locomotor***:

https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY

EJERCICIOS:

CALENTAMIENTO ARTICULAR (repetimos cada movimiento 10 veces):

- 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.

ENTREMIENTO FUNCIONAL (repetimos cada movimiento 10 veces):

- Zancadas con estiramiento de brazos.
- Skipping o trote suave.
- Burpees.
- Sentadillas de lado a lado tocando el piso con las manos.
- Twist.

VUELTA A LA CALMA (enfriamiento 10 segundos cada movimiento):

- Estiramientos diagonales.
- Estiramiento de gemelos tocando la punta del pie.
- Estiramiento down dog, juntar piernas lentamente, dejar caer el cuerpo y subir muy despacio.
- 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:

- Google.com