

## **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:**

## **EXPLICACIÓN:**

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

## **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:**