

## PROPÓSITO:

El estudiantes reconozca 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:

CUIDEMOS NUESTRO APARATO LOCOMOTOR



## EXPLICACIÓN:

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

<https://youtu.be/5SytABu6IKY>

## 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:**

<https://www.google.com/search?q=definicion+aparato+locomotor+para+ni%C3%B1os&oq=DEFINICION+APARATO+LOC&aqs=chrome.2.0j69i57j0l6.5260j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>