

PROPÓSITO:

: Pretender un desarrollo integral del alumno a través del movimiento y de la actividad física

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

: El movimiento es el cambio de posición de nuestro cuerpo, o algunos de sus miembros. Existen varios tipos de movimiento entre los cuales están: extensión, flexión, abducción, aducción, supinación, pronación, parsiflexión, entre otros, los cuales son elementales para nuestra vida, ya que desde antes de nacer ya realizamos movimientos y solo dejamos de hacerlo en el momento de morir.

<https://youtu.be/87T3CmwokXM>

<https://youtu.be/b3lqliovkDo>

EJERCICIOS:

Observar repetidamente los videos propuestos en la motivación y en la explicación y practicarlas diariamente hasta lograr su realización

EVALUACIÓN:

Realizar una rutina de ejercicios donde muestre cada uno de los movimientos del cuerpo humano básico (flexión, extensión, abducción, aducción, rotación lateral, rotación media). Analizar el video propuesto en la explicación. Realizar un video de la rutina y enviarlo a la plataforma de tareas.

BIBLIOGRAFÍA:

:Plataforma YOU TUBE