

PROPÓSITO:

- Realizar rutina de ejercicio reconociendo nuestras partes del cuerpo, aprendiendo la importancia de la actividad física en el ser humano.
- Zumba para niños ayuda a prevenir la acumulación de grasa, consigue mayor flexibilidad, así como el fortalecimiento **de** huesos, articulaciones y músculos.

MOTIVACIÓN:

- Calentamiento antes de realizar ejercicio.

EXPLICACIÓN:

Explicación:

El ejercicio físico te hará sentir bien, da gusto tener un cuerpo fuerte y flexible que te permite hacer todas las cosas que disfrutas, como correr, saltar y jugar con tus amigos.

EJERCICIOS:

1. Sigue la rutina de Zumba para niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&app=desktop>

EVALUACIÓN:

Evaluación:

El estudiante será evaluado mediante su participación y compromiso de actividades realizadas en clase virtual.

Bibliografía

BIBLIOGRAFÍA:

- Página de la web
- <https://www.gimnasiokata.com/blog/8-beneficios-del-zumba-para-ninos-gimnasio-kata/#:~:text=El%20Zumba%20se%20basa%20principalmente,de%20huesos%2C%20articulaciones%20y%20m%C3%BAsculos.>
- Imágenes de Google.
- Videos de You Tube.