

### **PROPÓSITO:**

Diseña y participa en esquemas de movimiento siguiendo parámetros.

### **MOTIVACIÓN:**

Retomando actividades, se realiza la presentación del docente y estudiantes, seguido por una breve explicación de las temáticas a tratar y, asimismo, comunicarles las reglas para el mejor desenvolvimiento de la clase.

### **EXPLICACIÓN:**

En general, los ejercicios se clasifican en cuatro categorías principales: resistencia, fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. A pesar de que las describimos por separado, algunas de las actividades encajan en varias de las categorías. Por ejemplo, muchas de las actividades de resistencia también ayudan a aumentar la fuerza, y los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a mejorar el equilibrio.

### **EJERCICIOS:**

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a su cuerpo a mantenerse flexible y ágil, lo cual le dará más libertad de movimiento tanto para su actividad física habitual como para sus actividades diarias. Para aumentar la flexibilidad, pruebe los siguientes ejercicios:

- Estiramiento de los hombros y de la parte superior de los brazos
- Estiramiento de las pantorrillas
- Yoga

Se propone a los estudiantes que diseñen una rutina de ejercicios incluyendo al menos dos (2) de los anteriormente mencionados, que tomen registro de la práctica en un vídeo y lo envíen como evidencia de su trabajo físico.

### **EVALUACIÓN:**

Se reúne el grupo retroalimentando la actividad propuesta por los estudiantes y aclarando que este tipo de actividades serán realizadas de manera más estructurada durante el periodo, con más recursos e innovación. Se realiza estiramiento recalcando la importancia del mismo.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Acosta, R. (2005) Gestión y administración de organizaciones deportivas. Barcelona: Editorial Paidotribo

<https://www.nia.nih.gov/espanol/buena-condicion-fi...>