

### **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:**

- Hacer ejercicio regularmente hace que te sientas bien. Aumenta la confianza en sí mismo y la autoestima.

Observa con atención el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>

### **EXPLICACIÓN:**

- Vamos a observar con mucha atención el siguiente video y a conocer el Aparato Locomotor.

<https://www.youtube.com/watch?v=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:**

- Canal de YouTube
- Plan anual