

**PROPÓSITO:**

Ejercitar movimientos corporales donde implique, giros, desplazamientos cortos, sentadillas, entre otros; para lograr beneficios saludables realizándolos en cualquier entorno.



**MOTIVACIÓN:**

OBSERVA

Los ejercicios de estiramiento; luego empieza a realizarlos uno a uno.



**EXPLICACIÓN:**

**LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR EJERCICIOS FÍSICOS**

Hacer ejercicio en la niñez proporciona muchos beneficios entre los que se destacan los siguientes: mejora la coordinación psicomotriz; permite el desarrollo de destrezas, reflejos y reacciones; favorece el aprendizaje de disciplina y respeto; favorece el aumento de la concentración y el autocontrol; refuerza valores (tolerancia, responsabilidad, perseverancia); contribuye a la sociabilización y la superación de la timidez; fomenta la colaboración por sobre el individualismo; favorece el crecimiento de huesos y músculos; potencia la creación y regulación de hábitos; permite la corrección de posibles defectos físicos.

## **EJERCICIOS:**

### ACTIVIDAD

1. Observar la imagen de los 16 giros corporales de la motivación; tratar de practicarlos imitándolos
2. Hacer lectura del párrafo sobre la importancia de la práctica de los ejercicios físico para los niños. Reflexionar y debatir con orientación de la docente.
3. Observar el video "EDUCACIÓN FISICA EN CASA". Practica los ejercicios.
4. Va a "BIBLIOGRAFIA" observa el vídeo y lo pone en práctica.

## **EVALUACIÓN:**

La evaluación es constante durante la ejercitación de la clase. cuando el estudiante no esté presente debe enviar vía wasap un video de evidencia de ejercicios realizados de acuerdo a la temática.

## **BIBLIOGRAFÍA:**