

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.
- Mejora en la coordinación de brazos y piernas en los diferentes saltos.
- : Realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar su desarrollo.
- Identificar los tipos de equilibrio al realizar los ejercicios.
- Realizar los ejercicios para el desarrollo de la coordinación y motricidad gruesa. (manejo de la cuerda).

MOTIVACIÓN:

<https://www.youtube.com/watch?v=bCJTa6HFGyM> Calentamiento antes de realizar el ejercicio

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

<https://www.youtube.com/watch?v=4nSQ46huiHY> (Julio 21)

Calentamiento físico. Julio 28

calentamiento para realizar antes de iniciar clase.

<https://www.youtube.com/watch?v=EM8gIByz-VE> (agosto 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=bCJTa6HFGyM> (Vídeo flexibilidad septiembre 8)

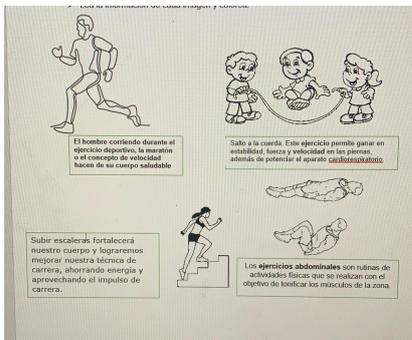
<https://www.youtube.com/watch?v=uv5PapDmFbY>

EXPLICACIÓN:

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

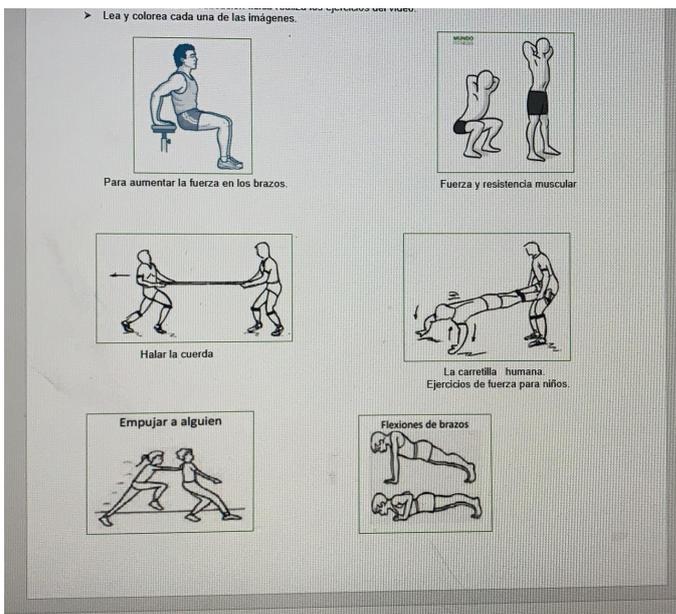
- Mejora en la coordinación de brazos y piernas en los diferentes salto.



- [94bedf3c41-imagenes-de-ejercicios-de-salto-y-trote.jpg](#)

EJERCICIOS DE FUERZA.

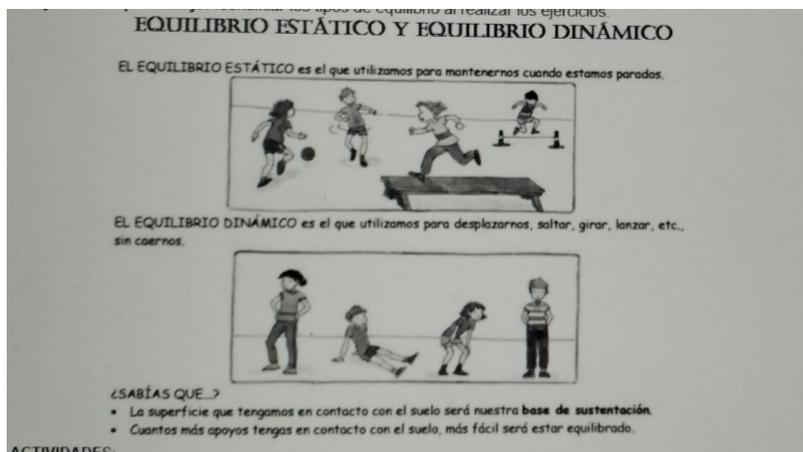
[253b0e5090-concepto-e-importancia-de-la-fuerza.jpg](#)



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Los **ejercicios de flexibilidad** estiran los músculos y ayudan a mantener la **flexibilidad** corporal. Puede que estos **ejercicios** no mejoren su resistencia o fuerza, pero la **flexibilidad** le proporciona más libertad de movimiento para otros **ejercicios**, así como para sus actividades diarias.

Tema: Equilibrio estático y equilibrio dinámico



https://www.youtube.com/watch?v=veINRr_Fz4A (vídeo explicación sobre equilibrio).

TEMA: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN Y LA MOTRICIDAD GRUESA

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

Los ejercicios con cuerda se suelen utilizar como calentamiento deportivo previo a otros ejercicios, y resultan un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo. El salto con cuerda endurece y renueva la textura de los músculos, y se considera adecuado para el corazón y los pulmones.

EJERCICIOS:

Sigue la rutina de zumba para niños.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&app=desktop>
 2. https://www.youtube.com/watch?v=HR_vRZ_lils (zumba para niños)
- [45396de90c-taller-de-educacion-fisica-julio-21.pdf](#)

https://www.youtube.com/watch?v=4pwdu6Q_eaw (ejercicios de fuerza)

FLEXIBILIDAD

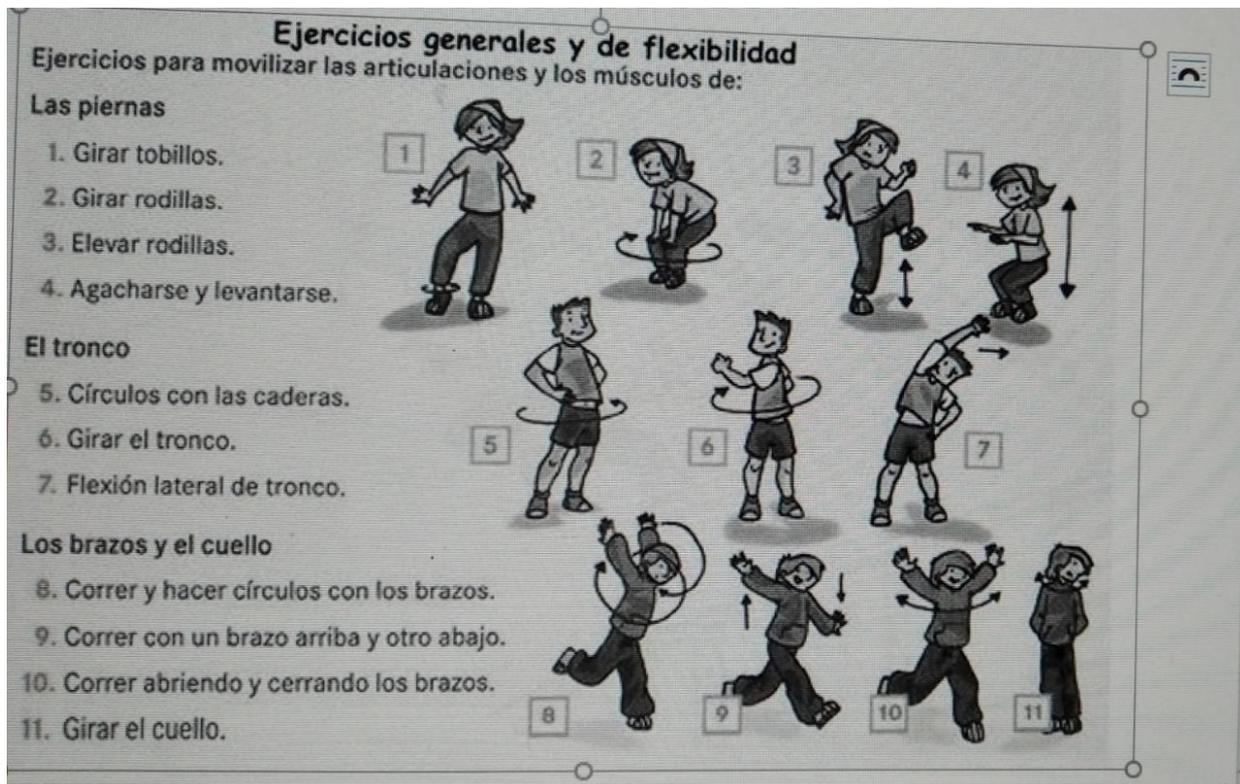
1. EL CALENTAMIENTO: Su importancia en la clase de educación física.

Antes de iniciar una actividad deportiva o jugar, es conveniente realizar un “calentamiento”

En las clases de educación física siempre se comienza por un calentamiento articular y sencillos juegos de movilidad general que nos preparan y animan al desarrollo de la parte principal de cada sesión.

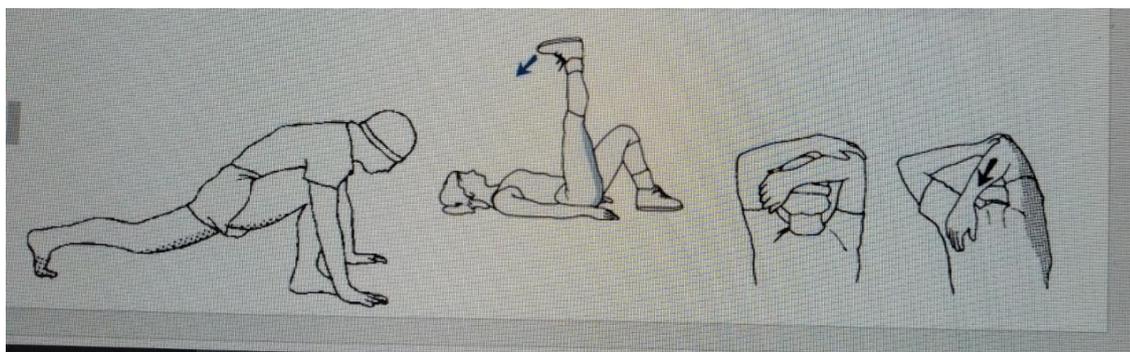
Realice los ejercicios de calentamiento

- Trotar suave **en** un lugar: Sin moverse de su lugar los pequeños pueden empezar a trotar e ir subiendo la intensidad de a poco.
- Sentadillas.
- espiración profunda.
- Flexiones de pecho.



[70f41e74a9-ejercicios-generales-y-de-flexibilidad.jpg](#)

[2ff9d6ef2e-ejercicios-para-colorear-sobre-flexibilidad.jpg](#)

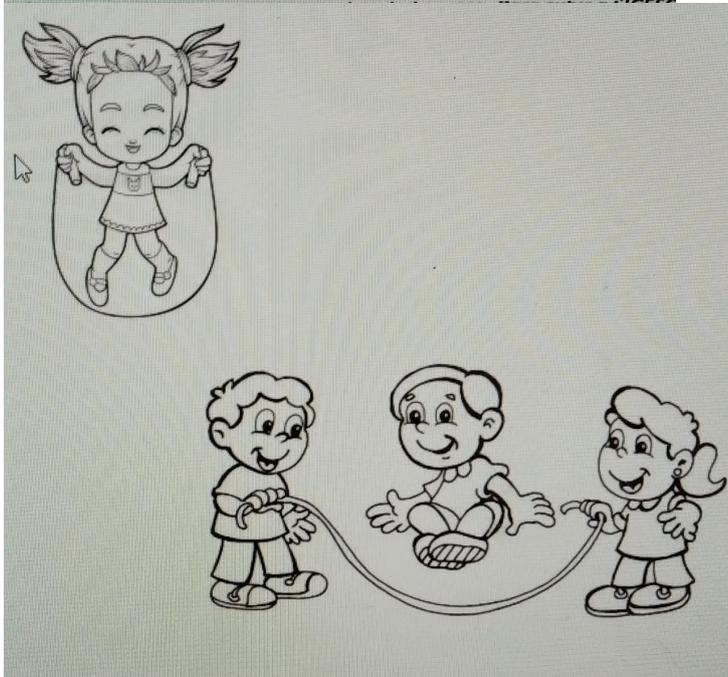


<https://www.youtube.com/watch?v=OKL41ioCf-I> (vídeo de flexibilidad)

ACTIVIDAD SOPA DE LETRAS SOBRE JUEGOS OLÍMPICOS.

[170edd9ece-educacion-fisica-refuerzo-juegos-olimpicos.pdf](#) (FOTOCOPIARLO PARA TRABAJAR EN CLASE).

- Ejercicios de calentamiento: seguir los pasos de las imágenes y realiza cada ejercicio. Colorea las imágenes de la cuerda.



EVALUACIÓN:

[1f90d54d57-educacion-fisica-agosato-4.pdf](#) (fuerza).

TALLER DE FLEXIBILIDAD.

[5a2ac3b146-educacion-fisica-n7.docx](#) . Septiembre 8/ 2021

[98ea42781b-educacion-fisica-equilibrio-estatico-y-equilibrio-dinamico.pdf](#) (SEPTIEMBRE 15)

[a2f4eb9c1b-educacion-fisica-la-cuerda.pdf](#) (septiembre 28) SUBIR A SIGESCOL

BIBLIOGRAFÍA:

[1f90d54d57-educacion-fisica-agosato-4.pdf](#) (fuerza).

[5a2ac3b146-educacion-fisica-n7.docx](#) .

<https://www.youtube.com/watch?v=bCJTa6HFGyM> (Vídeo flexibilidad)