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=bCJTa6HFGyMCalentamiento 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)

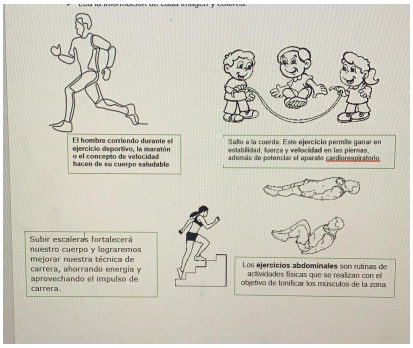
https://www.youtube.com/watch?v=bCJTa6HFGyM (Vídeo flexibilidad septiembre 8)
https://www.youtube.com/watch?v=uv5PapDmFbY

EXPLICACIÓN:

https://www.youtube.com/watch?v=RqMQDPzgriYhttps://www.youtube.com/watch?v=HR_vRZ_IiIsExplicación:

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

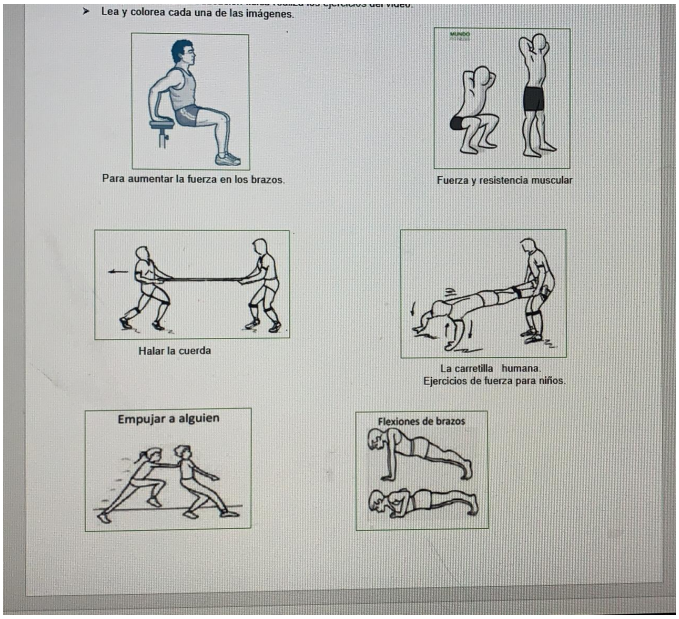
- Mejora en la coordinación de brazos y piernas en los diferentes salto.

- 

- 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=velNRr_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.

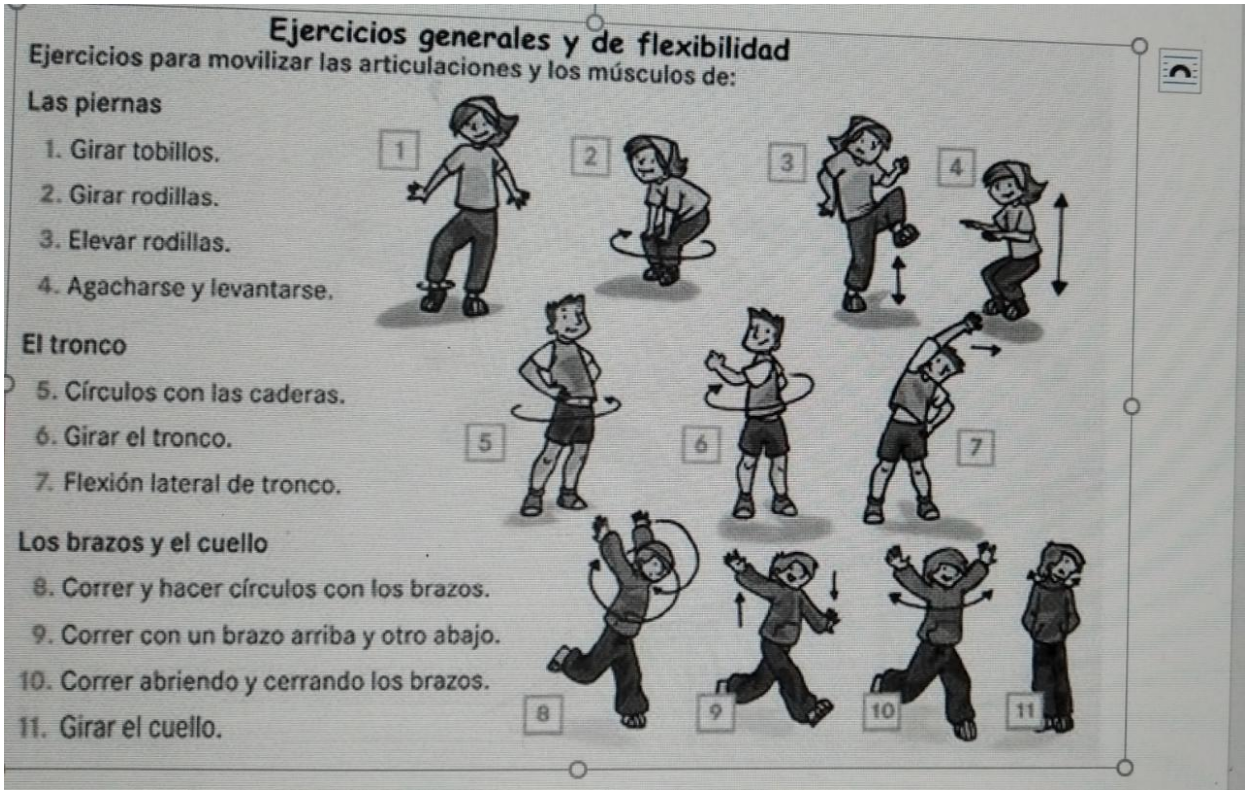
Realice los ejercicios de calentamiento

- 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.

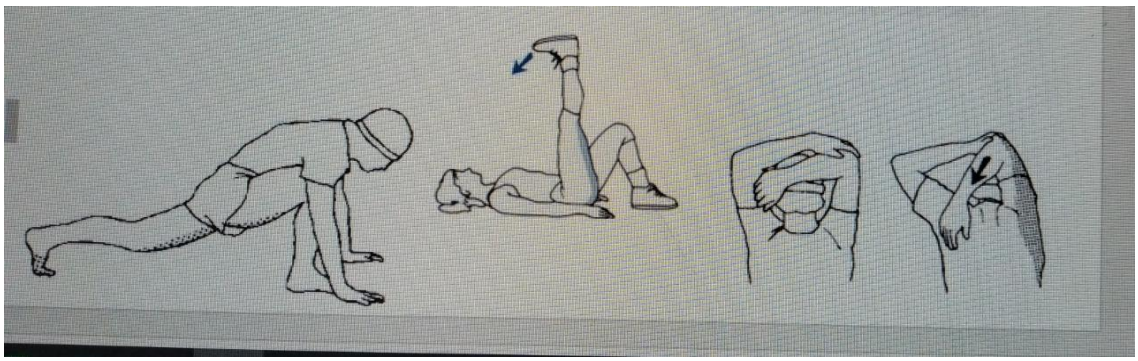
- espiración profunda.

- Flexiones de pecho.



70f41e74a9-ejercicios-generales-y-de-flexibilidad.jpg

2ff9d6ef2e-ejercicios-para-colorear-sobre-flexibilidad.jpg



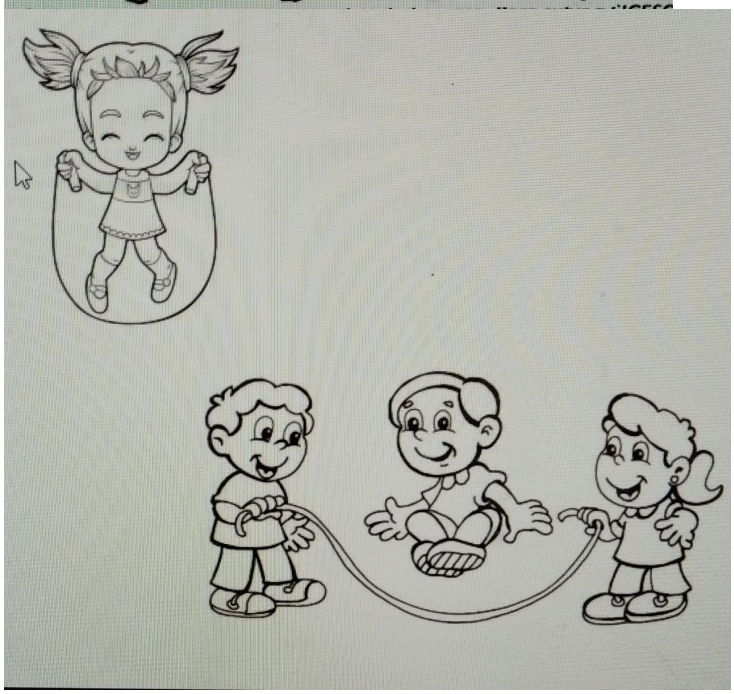
https://www.youtube.com/watch?v=OKL41ioCf-I (vídeo de flexibilidad)

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-equjilibrio-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)