

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.

MOTIVACIÓN:

ENCUENTRO UNO

Calentamiento antes de realizar el ejercicio

EXPLICACIÓN:

ENCUENTRO UNO

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.

ENCUENTRO DOS

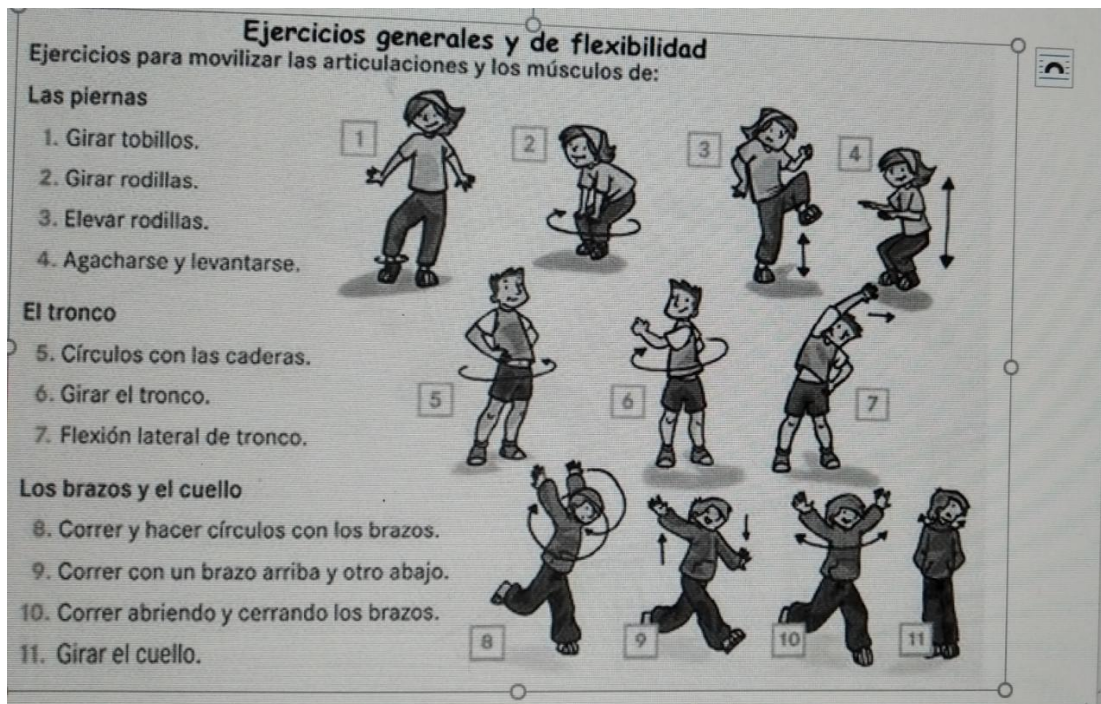
1. EL CALENTAMIENTO: Su importancia en la clase de educación física.

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.



ACTIVIDAD SOPA DE LETRAS SOBRE JUEGOS OLÍMPICOS.

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

EJERCICIOS:

ENCUENTRO UNO

Sigue la rutina de zumba para niños.

[taller de educación física](#)

ENCUENTRO DOS

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.

ENCUENTRO TRES

EJERCICIOS DE FUERZA.

FLEXIBILIDAD

EVALUACIÓN:

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

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

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

[a2f4eb9c1b-educacion-fisica-la-cuerda.pd](#) SUBIR A SIGESCOL

BIBLIOGRAFÍA: