



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



8 de Junio del 2020

Extraescolar: Animación Deportiva.

Docente:

Miss Jessica Rodríguez Ríos

L.E.F. Samuel León López

Plan de trabajo para realizar del 8 al 12 de Junio del año en curso.

Objetivo:

- Desarrollar nuevos elementos **VUELTA DE CARRO** para la practica segura en casa.
- **Reto Cheer Preescolar**
- **Combinar elementos de gimnasia básica y acrobatica**

Sesiones	Tiempo	Actividad	Recomendaciones
4	45 min	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento dirigido (céfalo-caudal) <p>Medular</p> <ul style="list-style-type: none">• Fuerza de hombros• Brazo• Pecho <p>Gimnasia básica</p> <ul style="list-style-type: none">• Split, squad, arcos• Rodada al frente• Vuelta de carro• Combinación de elementos <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none">• Patada (obstáculo)• Squat <p>Figuras Cheer</p> <ul style="list-style-type: none">• Hell strech izquierdo, derecho• Swich <p>Final</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de relajación.• Resultados MINI RETO CHEER PREESCOLAR	<ol style="list-style-type: none">1. Situarse en un espacio amplio sin objetos alrededor2. Utilizar colchoneta o cobijas dobladas para los ejercicios de piso3. Involucrar a papas para el buen funcionamiento de la actividad. <p> <u>Miss Jessica Rodríguez Ríos</u></p> <p> <u>L.e.f. Samuel León López</u></p>