



08 de Mayo del 2020

Extraescolar: Animación Deportiva.

Docente:



Miss Jessica Rodríguez Ríos

L.E.F. Samuel León López

Plan de trabajo para realizar del 11 al 15 de Mayo del año en curso.

Objetivo:

- Dar continuidad al trabajo en línea que las alumnas(os) han venido realizando en casa.
- Mejorar las capacidades físicas y coordinativas, generales y especiales a utilizar en Animación Deportiva.
- **Reto Cheer** las alumnas enviarán un video, con un elemento de animación (lib, stretch, arabesca) que nos servirá de evaluación, para darnos cuenta de los aciertos y deficiencias de las alumnas, y a su vez premiaremos al mejor ejecutado.

Sesiones	Tiempo	Actividad	Recomendaciones
3	45 min	<p>Inicio</p> <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento dirigido (céfalo-caudal)• Ejercicios específicos de elasticidad de piernas, espalda, hombros y brazos <p>Medular</p> <p>Gimnasia básica</p> <ul style="list-style-type: none">• Split, squad, arcos• Bajar arco• Arco pasado atrás <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none">• Squat <p>Figuras Cheer</p> <ul style="list-style-type: none">• Hell stretch• RETO CHEER <p>Final</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de relajación• Platica ¿Cómo vivieron el día del niño? Por la situación que pasamos• Felicitación del día de las madres	<p>1. Situarse en un espacio amplio sin objetos alrededor</p> <p>2. Utilizar colchoneta o cobijas dobladas para los ejercicios de piso</p> <p>3. Involucrar a papas para el buen funcionamiento de la actividad.</p> <p> <u>Miss Jessica Rodríguez Ríos</u></p> <p> <u>L.e.f. Samuel León López</u></p>