



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.  
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



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><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Calentamiento dirigido (céfalo-caudal)</li><li>• Ejercicios específicos de elasticidad de piernas, espalda, hombros y brazos</li></ul> <p><b>Medular</b></p> <p>Gimnasia básica</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Split, squad, arcos</li><li>• Bajar arco</li><li>• Arco pasado atrás</li></ul> <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Squat</li></ul> <p>Figuras Cheer</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hell stretch</li><li>• <b>RETO CHEER</b></li></ul> <p><b>Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios de relajación</li><li>• Platica ¿Cómo vivieron el día del niño? Por la situación que pasamos</li><li>• Felicitación del día de las madres</li></ul>	<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> <b><u>Miss Jessica Rodríguez Ríos</u></b></p> <p> <b><u>L.e.f. Samuel León López</u></b></p>