



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



15 de Junio del 2020

Extraescolar: Animación Deportiva.

Docente:



Miss Jessica Rodríguez Ríos

L.E.F. Samuel León López

Plan de trabajo para realizar del 15 al 19 de Junio del año en curso.

Objetivo:

- Continuidad en los elementos trabajados, para la practica segura en casa.
- Trabajo escolar durante el receso escolar
- Semana de deslastre.

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">• Flexibilidad general <p>Gimnasia básica</p> <ul style="list-style-type: none">• Revisión de elementos técnicos <p>Salto Revision</p> <ul style="list-style-type: none">• Patada (obstáculo)• Squat• Pike <p>Figuras Cheer revision</p> <ul style="list-style-type: none">• Hell strech izquierdo, derecho• Scale• Arabesca• Swich <p>Final</p> <ul style="list-style-type: none">• Platica con ejercicios de relajación Como trabajar en casa de forma segura durante el receso vacacional	<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>