



22 de Mayo del 2020

Extraescolar: Animación Deportiva.

Docente:



Miss Jessica Rodríguez Ríos

L.E.F. Samuel León López

Plan de trabajo para realizar del 25 al 29 de Mayo del año en curso.

Objetivo:

- Desarrollar nuevos elementos para la practica segura en casa.
- Fomentar el gusto por la actividad deportiva a distancia.
- **Reto Cheer** 2do reto.

| Sesiones | Tiempo | Actividad | Recomendaciones |
|----------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 45 min | Inicio <ul style="list-style-type: none">• Calentamiento dirigido (céfalo-caudal) Medular <ul style="list-style-type: none">• Fuerza de hombros• Brazo• Pecho Gimnasia básica <ul style="list-style-type: none">• Split, squad, arcos• Bajar arco• Arco pasado atrás Salto <ul style="list-style-type: none">• Pike• Russo Figuras Cheer <ul style="list-style-type: none">• Hell strech izquierdo, derecho• Swich Final <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de relajación. | <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.  <u>Miss Jessica Rodríguez Ríos</u>  <u>L.e.f. Samuel León López</u> |