



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.

COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



15 de Mayo del 2020

Extraescolar: Animación Deportiva.

Docente:



Miss Jessica Rodríguez Ríos

L.E.F. Samuel León López

Plan de trabajo para realizar del 18 al 22 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** comenzar con las nuevas indicaciones sobre los elementos a trabajar para el siguiente reto.

Sesiones	Tiempo	Actividad	Recomendaciones
3	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 pierna y abdomen <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">• Pike <p>Figuras Cheer</p> <ul style="list-style-type: none">• Hell stretch izquierdo, derecho• Swich <p>Final</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios de relajación.• Observaciones del 1er Reto Cheer• Platica, nuevos elementos a trabajar.	<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>