

Mejoramos la fuerza - movilidad - flexibilidad

(Rodea lo que corresponda)

Objetivo: Mejorar la movilidad y la flexibilidad

Volumen: 3x5 **Intensidad:** Media **Descanso:** 1min **Material:** Chinos

Indicaciones al realizar ejercicio

1. Tener los movimientos suaves y para mantener mejor el equilibrio fijar la mirada en un punto
2. Mover los brazos lentamente y sin forzar y hasta donde puedan llegar
3. Que no hagan movimientos forzados y que no excedan los brazos demasiado
4. Que giren lentamente para no dañarse la espalda y que no fuercen el giro
5. Hagan los movimientos poco a poco y que no exageren demasiado las flexiones
6. Que se agachen lentamente y que no flexionen demasiado las rodillas

Evaluación

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien

NOTA Global de mi GRUPO: 4

NOTA Compañeros grupo: 1: 4 / 2: 4 / 3: 4 / 4: 4 / 5: / 6: / 7:

NOTA Profesor:

NOTA Final:

GRUPO

3

Alumno 1: Adrián

Alumno 2: Alvaro

Alumno 3: Iván

Alumno 4: Irene

Alumno 5:

Alumno 6:

Beneficios

- El ejercicio físico beneficia a nuestro sistema nervioso, liberándonos de estrés, mejoran la coordinación y nos ayuda a descansar y dormir mejor.
- El ejercicio hace que la sangre circule mejor y mejora la actividad de nuestro corazón
- El ejercicio mejora nuestra capacidad respiratoria, además aumenta la cantidad de oxígeno en sangre y aumenta el volumen de nuestra caja torácica
- Ejercitar nuestro cuerpo mejora la movilidad de nuestro aparato locomotor

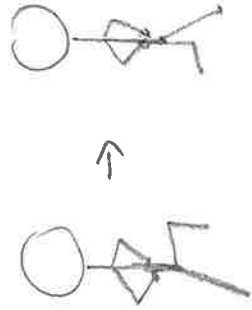
MEJORAMOS LA: Movilidad y flexibilidad

Objetivo:

Ejercicio n° 1:

con los manos en la cadera, bienen que subir una rodilla haciendo un angulo de 45°, despues bajarea y con la pierna contraria levantar el pie haciendo otro angulo de 45°

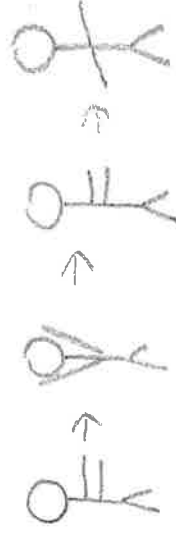
Dibujo:



Ejercicio n° 2:

con los brazos extendidos al frente, van levantandolos hasta que sus dedos miren arriba, luego los bajan a la posición inicial y los extienden colocandolos en posición de cruz

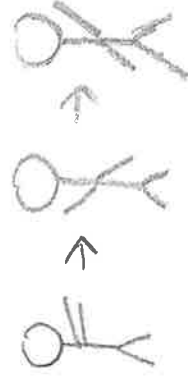
Dibujo:



Ejercicio n° 3:

con los brazos al frente, bajamos un brazo y subimos el otro y luego repetimos el movimiento contrario

Dibujo:



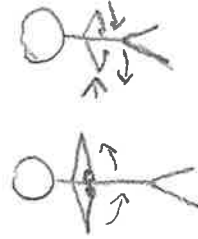
MEJORAMOS LA:

Objetivo:

Ejercicio nº 4:

Con los codos a la altura de los hombros, apoyan las manos y giran suavemente el tronco a un lado y al otro

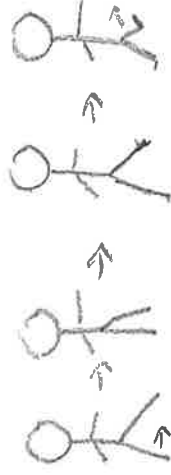
Dibujo:



Ejercicio nº 5:

Hacen movimientos laterales con las piernas, para después juntarlas y con la pierna extendida, levantan ligeramente el pie hacia el frente

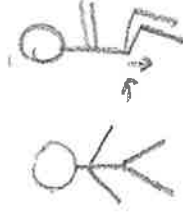
Dibujo:



Ejercicio nº 6:

Con las pies a la altura de los hombros y con los brazos mirando al frente y el tronco recto, van flexionando poco a poco las rodillas, hasta formar un ángulo de unos 45°

Dibujo:



Ficha juegos para el desarrollo de las **Cualidades Físicas Básicas**

Nombre alumnos:

Nombre del juego: **Ponvello Poco**

Secretario: **Irene**

Encargado Material: **Iucha**

Encargado Explicación: **Diana**

Control tiempo y dudas: **Adrián**

Material a utilizar: **cinco, cochinillo ponvello y poco**

Cualidad a Trabajar: **fuertes, velocidad y flexibilidad**

Organización (lugar-grupos-individual) **cargas**

Desarrollo:

Se deben juntar una persona mayor y un niño pequeño, y colocarse de espaldas de los niños, cuando demos la señal la persona mayor hace 2 veces el ejercicio que indicamos y cuando acabe el niño podrá saber correrá a por el ponvello y tiene que intentar conseguirlo antes de los niños de los papales. cuando se consiguen los que volver a su base rápidamente para conseguir un punto.

Grafico:



NOTA Final

NOTA de mi GRUPO:

NOTA Compañeros:

NOTA Profesor:

1 Mal - 2 Regular - 3 Bien - 4 Muy Bien

