



Clase de gimnasia: <https://www.youtube.com/watch?v=fNF4nwr8vcg>

Entrada en calor

Movilidad articular, con movimientos circulares de:

- Tobillos - Rodillas - Cadera - Hombros.

De los siguientes ejercicios realizar 10 repeticiones:

- Skinping "A"
- Skiping "B"
- Salto en el lugar "separo y junto piernas", con las manos en la cintura.
- Salto "tijera" apoyando un pie adelante y otro atrás.

Parte central

Para este momento de la clase podremos utilizar cualquier elemento que tengamos en casa y que nos ayude a construir el circuito de gimnasia. También, podrán cambiar los ejercicios por otros que ya los conozcan o que les resulte más agradable realizarlos.

Estaciones

- 1- Saltar con los pies juntos donde están los elementos, girar alrededor de la silla y seguir saltando.
- 2- Desplazamientos laterales en zigzag, alrededor de las botellas.
- 3- Realizar 10 saltos con la soga, con los pies juntos
- 4- Realizar 10 saltos por encima de una almohada e ir aumentando la altura.
- 5- Cuadro de coordinación
- 6- Lanzar la pelota contra una pared y atraparla flexionando una pierna para la derecha y luego para la izquierda.

Vuelta a la calma: Elongar los grupos musculares trabajados durante 8 segundos cada uno.

- Cuádriceps -



"Año 2020- Año del General Manuel Belgrano"- Decreto 2/2020

"Año 2020- Año del Congreso Pedagógico" - Ley N° 3114-A

- Isquiotibiales y glúteos
- Bíceps y tríceps
- Músculos de la espalda.