

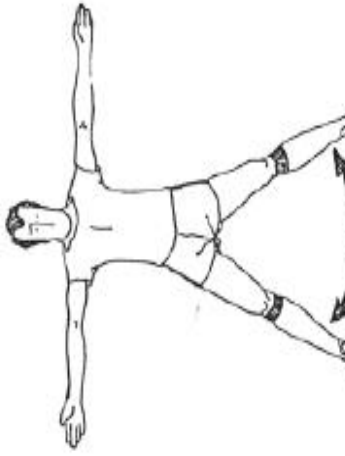


FRECUENCIA CARDIACA

- *Realizan diversos ejercicios rítmicos con brazos y piernas para favorecer la oxigenación de la sangre.*
- *Se toman el pulso después de realizar uno o dos ejercicios controlando la respiración.*
- *Trabajan al principio individualmente luego en parejas.*
- *Se les propone realizar circuitos con los ejercicios que practican.*



1. Pata coja.



2. Separación lateral de piernas.



3. Separación longitudinal de

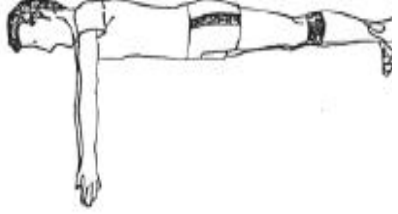
3.—Separación longitudinal de piernas.



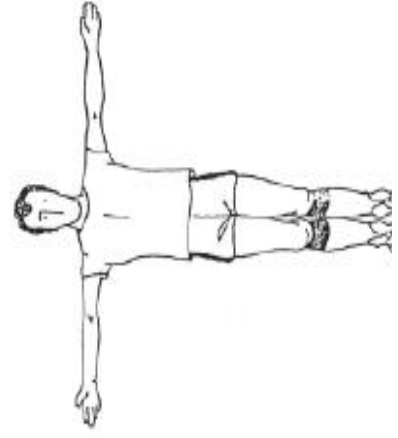
4. Botes o batidas verticales.



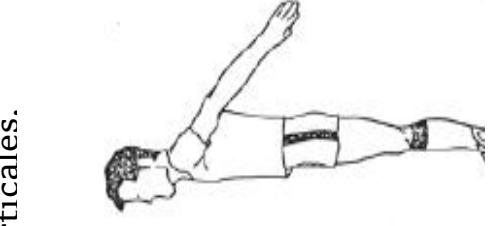
5. Botes o batidas



6. Brazos al



7. Brazos en



8. Brazos

1. Flexión del tronco delante.
2. Flexión del tronco hacia atrás.
3. Flexión lateral del tronco.
4. Torsión lateral del tronco.
5. Desplazamiento frontal hacia adelante.
6. Desplazamiento frontal hacia atrás.
7. Desplazamiento lateral.
8. Flexión de piernas.
9. Desplazamiento en flexión de piernas, batiendo sobre la punta de los pies.
10. Desplazamiento andando en flexión de piernas.
11. Sentado en escuadra.
12. Tierra inclinada.
13. Tierra inclinada supina.
14. Tendido pronto.
15. Tendido supino.
16. Semiarrodillado.
17. Arrodillado.

- *Metacognición.*

- ¿Qué aprendí?
- ¿Cómo lo aprendí?
- ¿Qué habilidades desarrollé?
- ¿Para qué me sirven?

Lista de cotejos

Indicadores Nombres y Apellidos	Realizan prácticas de toma de pulso		Práctica ejercicios para oxigenar sangre		Demuestra dificultades respiratorias	
	Si	No	Si	No	Si	No