



SALTOS Y LANZAMIENTOS

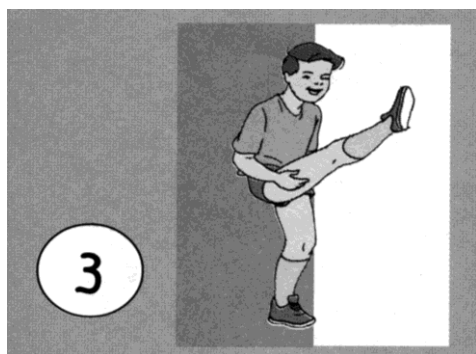
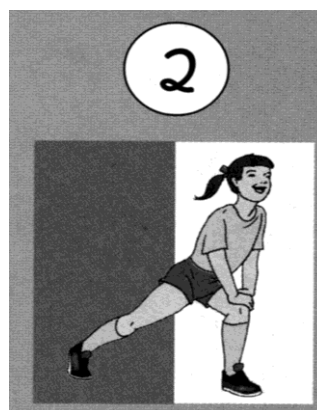
- Realizan la siguiente secuencia con tiempos de 10 como calentamiento del esquema corporal

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



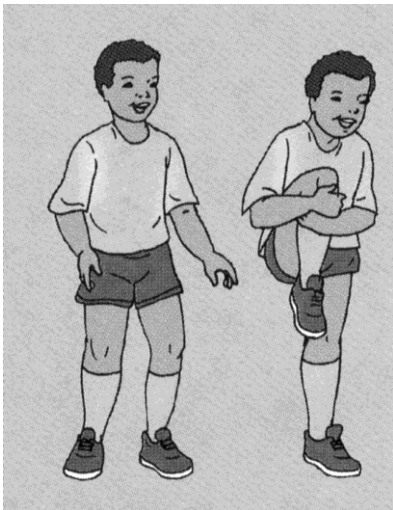
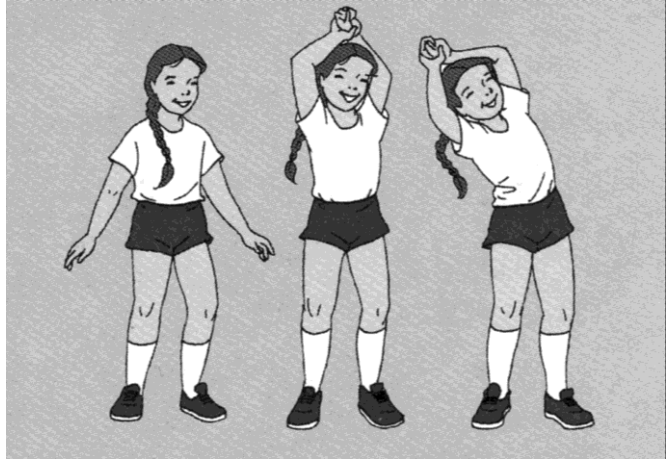
Posición cuclillas.

Estiramiento de piernas flexionando alternativamente una hacia adelante y estirando la otra hacia atrás.



Posición de pie. Estirar una pierna hacia arriba, luego llevarla al costado.

Posición de pie. Con los brazos arriba, coger con la mano derecha la muñeca izquierda y realizar flexiones a los costados, alternativas.



Posición de pie. Flexionar una pierna, luego llevarla al pecho presionándola con ambas manos. Alternar con la otra pierna.

- *Se organiza a los estudiantes en grupos para realizar juegos de saltos con soga (desplazamientos, saltos en parejas, ejecuciones individuales en el sitio)*
- *Realizan ejercicios de relajación y respiración.*
- *Realizan su aseo personal.*