



SEGURIDAD PERSONAL

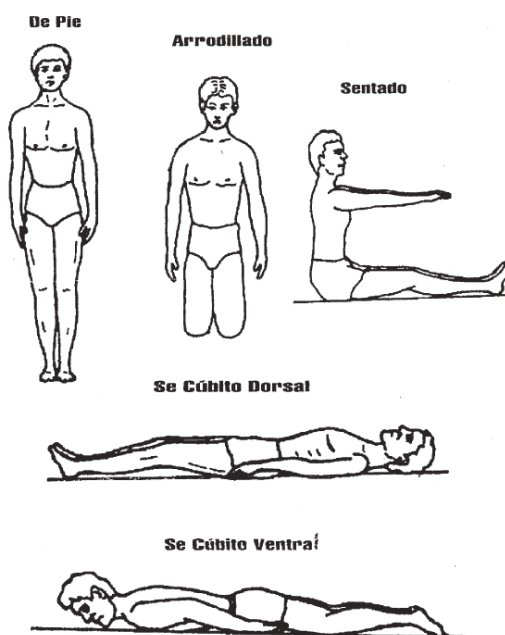
- Realizan ejercicios de calentamiento.
- Caminan, trotan de espaldas, corren, saltan.
- Caminar, hacer desplazamientos laterales (izquierda, derecha)
- Salta de un pie, cambia de de salto con los 2 pies, lateralmente.
- Trotan rodilla arriba, abrir, cerrar piernas, cambio.
- Saltan sobre el sitio con los pies juntos, piernas adelante.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- Parado, con las piernas separadas, flexionar profundamente el tronco.
- Sentado, apoyar los brazos por encima de los hombros, arqueándose (araña).
- Levantar una pierna sobre el hombro de un compañero, flexionar el tronco hacia la rodilla de la pierna levantada.
- Caminar con las piernas separadas, las manos cogiendo los tobillos, veinte pasos.
- Parado, tomarse las manos por detrás de la cadera y, flexionando el tronco hacia delante, estirar los brazos hacia arriba.
- Sentado. Con las piernas estiradas, la derecha en flexión hacia atrás, inclinar el tronco lentamente adelante y atrás.
- Posición de cúbito ventral, arqueándose hacia atrás, tomándose los tobillos, balancearse.
- Con las piernas juntas, brazos extendidos hacia arriba y tomándose los pulgares, empinarse (10 veces)
- Sentado, con las piernas separadas, intentar tocar el suelo con el pecho, los brazos extendidos a los costados.
- Parado, con las piernas separadas, brazos a la cintura, arquearse lateral y alternadamente, luego hacia atrás y adelante.

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO – DEPORTIVO

- Planchas (tres series de cinco)
- Abdominales (una serie libre)

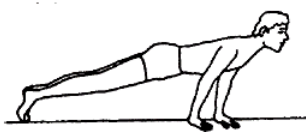


POSICIONES BÁSICAS DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EVITAR ACCIDENTES.

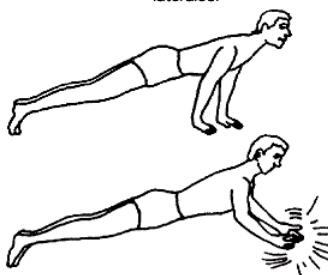
En el desarrollo de las clases de Educación Física, es necesario que el educando conozca cuáles son las diferentes posiciones adoptar, según la orden del profesor. En éstas tenemos:

- *Practicar una pequeña rutina de resistencia.*

1. Flexiones y extensiones de brazos con apoyo de manos juntas en el suelo.



2. Desde la posición de cúbito ventral, flexiones y extensiones de brazos con una o más palmadas al aire y traslaciones laterales.



3. Desde la posición de cúbito dorsal, flexionar el tronco adelante, tocando la punta de los pies. El mismo ejercicio con manos en la nuca.

- *Realizan su aseo personal al término de la sesión.*
- *Se evalúa a través de una lista de cotejos.*