**PLANIFICACION DE CONTINUIDAD PEDAGOGICA 2020**

*Educación Física - Nivel Primario – Quinto y Sexto año – Tercera Semana*

*Profesora: Lucrecia Hernández*

* Te comparto este link:

[**https://www.youtube.com/watch?v=KxfcndYWRx4**](https://www.youtube.com/watch?v=KxfcndYWRx4) – **Aerobic grupo de educación física**

El cual nos llevará a realizar juntos una clase de aeróbica, la misma la deben realizar tanto varones como mujeres, tiene ejercicios dinámicos, divertidos y claramente aeróbicos, donde consumiremos mucho oxígeno en poco tiempo. Eso te llevara a entrar en calor y seguramente transpiraras un poco.

Busca un espacio (con 1 mts por 2 mts estarás bien) para poder desplazarte hacia los lados y adelante y atrás. Las indicaciones son claras, precisas y en español. Son nada más que 20 minutos de actividad, pero suficientes para desarrollar una clase intensa y dinámica con todos los contenidos. Te recomiendo tener una botellita de agua cerca, zapatillas cómodas y pelo atado para no tener tanto calor.

* A continuación, te dejo un crucigrama que deberás completar y reenviarme con la información que obtengas de la realización de la clase que se desarrolla en el video.

1. Observa los primeros 2 ejercicios que realiza la profe, ¿En qué deporte se usan? Pista: necesitas una red y una pelota para practicarlo. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. A lo largo de todo el video necesita tener mucha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ para no perderse en los tiempos de movimiento.
3. A los 3:50, ¿Qué parte de las piernas trabaja más? Los\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es el pie de apoyo a los 4 minutos? El \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. En el ejercicio de los 4:12 ¿Con qué pierna comienza? La \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. ¿Cuántos pasos largos hace hacia adelante y atrás a los 4:20? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Cerca de los 6:20, ¿Por dónde cruza la pierna? Por \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. A los 7:50, el movimiento que realiza en clásico del \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Un minuto después, realizan otro movimiento que es clave para poder jugar al \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, además de contar con una pelota y un aro para hacerlo
10. Desde los 11, ¿Qué parte del cuerpo es la que más van a trabajar?
11. Comienzan con poses de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. ¿Qué músculo permite la apertura y mantención de las piernas en el ejercicio de las 13:30? Es el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. ¿Cómo solemos llamar al ejercicio de los 14:45? Son \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
14. ¿Qué parte del cuerpo se toca con las manos en el ejercicio de los 16:25? El \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. ¿Cómo le dice al toque de piernas hacia ambos lados? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
16. En el último ejercicio de los 19:40 ¿Cómo están los pies? De \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

