SEMANA: 02 DÍA: 02

Cheer!

DESEMPEÑOS:

01 Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.

02 Reconoce la importancia de generar estrategias de autocontrol durante las actividades.

01 COMPETENCIA

Básica del desarrollo motor y Socioemocional .

02 DIMENSIÓN:



Básica: Esquema corporal / Percepción y control del cuerpo.
Socioemocional: Inspiración / Expresión de emociones.

SEMANA: 02 DÍA: 02

Cheer!

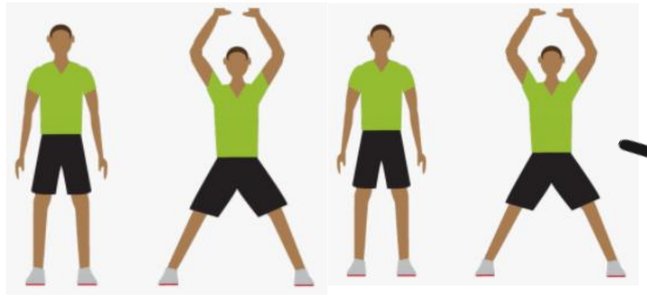
FASE INICIAL

CALENTAMIENTO:

REPITE ESTA SECUENCIA 2 VECES

1. Salta en X por 20 segundos sin parar, esto te hará entrar en calor.



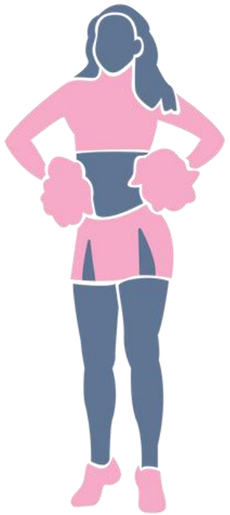


2. Flexiona tus piernas y salta lo más alto que puedas, ¡DEBES SEPARARTE LO MÁS QUE PUEDAS DEL SUELO! Por 20 segundos sin parar



3. Iniciando en posición de 4 apoyos (MANOS Y PIES) realizamos 20 segundos de Burpies







SEMANA: 02 DÍA: 02

ACTIVIDAD CENTRAL

1

Calienta tus expresiones faciales favoritas imitando las siguientes emociones



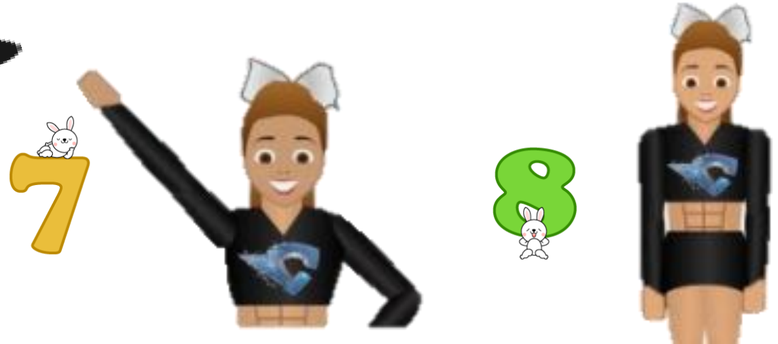
Tómate una foto en cada uno de los pasos, ¡DIVIERTETE.!

2

Realiza esta secuencia de Motions Basicos Creando 8 tiempos de baile repitelo de 4 a 5 veces .







SEMANA: 02 DÍA: 02

FASE FINAL

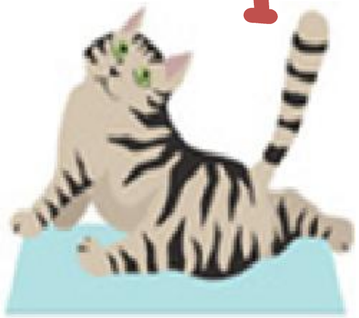
GO

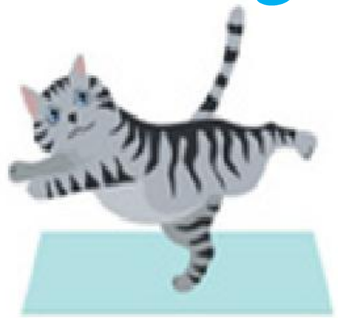
IMITANDO ANDO

Imito las posiciones de nuestro amigo Felino y soy capaz de sostenerlas durante 15 segundos cada una .














Lávate las manos

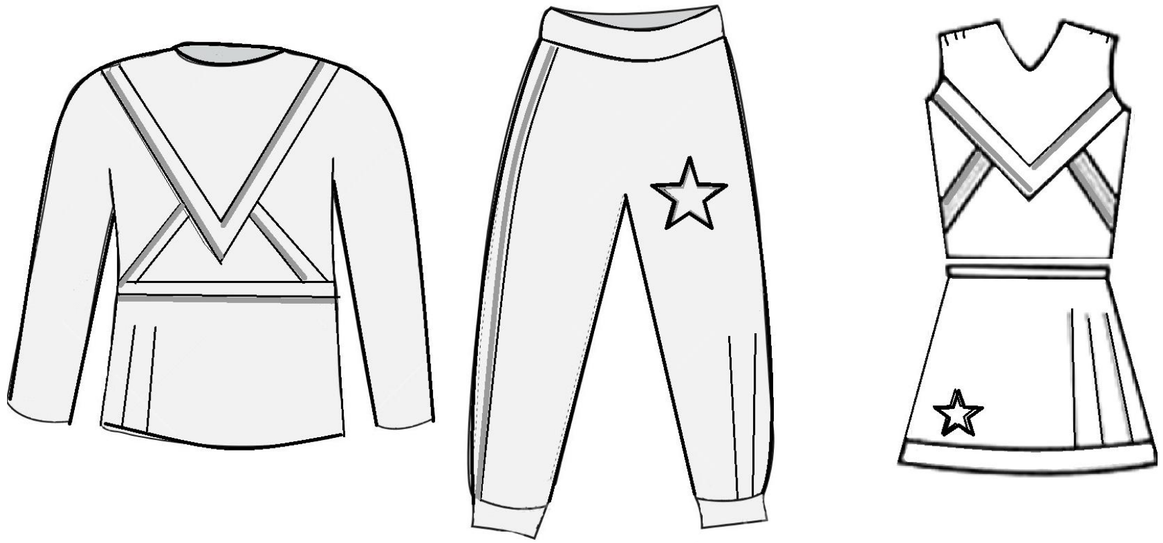

Usa gel desintectante


Usa cubrebocas

Cheer!

RETO DEL DÍA

Colorea el uniforme de porrista con tus colores favoritos.





Lávate las manos



Usa gel desintectante



Usa cubrebocas

TÓMALE FOTO Y ENVIALA A TU FORMADOR ASIGNADO.



SEMANA: 02 DÍA: 02

RETROALIMENTACIÓN

Cuéntanos en tres renglones como desarrollaste la guía y si lograste cada uno de los pasos

_____

_____

_____

_____



¡LO LOGRASTE, FELICIDADES!

