Clases Presenciales 2° Básicos.

Objetivo: Potenciar la Habilidad Motriz de la Carrera, por medio de diferentes ejercicios.

Actividad:

1. Calentamiento Previo.

* Caminar
* Trotar de Espaldas
* Galope Lateral
* Circunducción de Hombros.

1. Trabajo Técnico de la Habilidad Motriz de la Carrera.

* Taloneo
* Skipping
* Velocidad al 60%
* Velocidad al 80%
* Velocidad al 100%

1. Trabajo de ejercicios de Motricidad.

* Ejercicios de Gateo
* Ejercicio de Reptar
* Ejercicio de Salto
* Movilidad.

1. Trabajo de Ejercicios de Vuelta a la Calma, Flexibilidad y relajación.