

Clase de aerobio

O quecemento:

No quecemento faremos uns exercicios que tamén incluíranse no estiramento.

Exercicios do quecemento:

- Respiración.
- Movemento de ombros.
- Movemento de cabeza.
- Marcha.
- Step Buch (paso a dereita, paso a esquerda); ?Dobre Step Buch.



- Jogging (levantamento das pernas cara atrás; incluíndo dobre levantamento).



- Lunges (Paso de cruzada de pernas e ó mesmo tempo de brazos).
- Kicks (talóns adiante).



- Levantamento de xeonllos con brazos.



Coreografía:

A coreografía constase de 6 pasos que se iran repetindo durante uns minutos.

Exercicios da coreografía:

- Marcha.
- Paso a dereita, paso a esquerda. : Dobre paso a dereita, dobre paso a esquerda (incluíndo brazos).
- Abalo (incluíndo brazos arriba, non medio e abaixo).
- Lunges (engadíndolle distintos brazos como no quecemento).
- Paso "Uve" (incluíndo dous saltos).
- Levantamento de xeonllos; ?Dobre levantamento de xeonllos (brazos incluídos).

Estiramientos finais:

É moi importante para devolver a lonxitude a aqueles músculos que estivemos traballando.

Exercicios:

- Unha colchoneta tombámonos boca arriba e agarramos unha perna coa outra non chan estirada; a continuación a perna agarrada estirarase para así levar a cabo o estiramento de isquiotibiales , logo dobraremos a perna de novo e deixaremos caer a perna o lado contrario con todo o noso peso, estirando os abdutores. E os mesmos pasos coa outra perna.



- Sentámonos na colchoneta na forma de "bolboreta" cos ombros ben botados cara atrás e as mans nos nocellos, para estirar os lombares e os isquiotibiales.



Traballo de Educación Física

feito por: ·Brenda Chao Mariño ·Yaiza Chao Puime

- A continuación abrimos as pernas todo o que podiamos e levamos o noso corpo cara un lado, cara o centro e cara o outro lado de costado.



- Sentámonos cunha perna diante da outra e achegamos a cabeza os xeonllos.



- Estiramos ombros.
- Estiramos tríceps.
- Estiramos dorsais.
- Estiramos a zona superior e media das costas.
- Estiramos cervicais.

OPINIÓN DEL PROFESOR:

La clase en la práctica estuvo muy bien, tanto en la distribución del tiempo como en la ejecución.

La redacción no está muy bien. Algunas frases no se entiende lo que quieren decir y otras, aunque se entiende, están mal redactadas. Por ejemplo: "Lunges (engadíndolle distintos brazos como no quecemento)"....