|  |  |
| --- | --- |
| **Week : 4** | **Monthly Topic: Strengthening movement** |
| **Class Activity : Time: 20 minutes** | **Equipment : Toy, Ball, music video** |
| **Class – Objectives****Wilf: Student will select an object from inside the house that they can hold in their hands like a small weight** |
|  |
| **Gross Motor:**Whole body movement of muscles | **Cognitive :**Staying on beat of the music |
| **Time** | **Lesson Instructions** | **Student expectations** |
| **20 min** | * **Student will locate a safe place in front of a TV to watch a music video**
* **Student will select an object to hold in their hands,**
	1. **Toy, ball, shoes, etc**
* **Exercises to perform**
	1. **Arm curls….**
		+ **You stand up and bring object up and down 15 times**
	2. **Arm Lifts….**
		+ **You lift the objects together or 1 at a time above your head**
	3. **Knee lifts…**
		+ **Holding your objects in your hands, you lift 1 knee up to your waist at a time 15 times**
	4. **Leg squats…**
		+ **Holding your objects in your hands, you bend down to the floor like you were going to sit down and then stand up 15 times**
	5. **Twists…**
		+ **Holding your objects in your hands, twist your waist from side to side and count to 25 and then stop**
	6. **Repeat the steps again for you like to do it 2 or more times**
 | **Students will be able to increase their heart rate by performing the different exercises.****Students will also be able to add weight or resistance by using an object in their hands like weights.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Semana :**  **4** | **Tema mensual: Fortalecimiento del movimiento** |
| **Actividad de clase : Tiempo: 20 minutos** | **Equipo : Juguete, Bola, video musical** |
| **Clase – Objetivos****Wilf: El estudiante seleccionará un objeto del interior de la casa que pueda tener en sus manos como un peso pequeño** |
|  |
| **Motor bruto:**Movimiento de todo el cuerpo de los músculos | **Cognitivo:**Mantenerse al ritmo de la música |
| **hora** | **Instrucciones de la lección** | **Expectativas de los estudiantes** |
| **20 min** | * **El estudiante localizará un lugar seguro frente a un televisor para ver un video musical**
* **El estudiante seleccionará un objeto para sostener lo que tiene en sus manos,**
	1. **Juguete, pelota, zapatos, etc.**
* **Ejercicios para realizar**
	1. **Rizos de brazo....**
		+ **Te levantas y traes el objeto arriba y abajo 15 veces**
	2. **Levantamientos de brazos....**
		+ **Levantas los objetos juntos o 1 a la vez por encima de la cabeza**
	3. **Levantamientos de rodilla...**
		+ **Sosteniendo los objetos en las manos, levantas 1 rodilla hasta la cintura a la vez 15 veces**
	4. **En cuclillas para las piernas...**
		+ **Sosteniendo tus objetos en tus manos, te inclinas al suelo como si fueras a sentarte y luego levantarte 15 veces**
	5. **Giros...**
		+ **Sosteniendo los objetos en las manos, gire la cintura de lado a lado y cuente hasta 25 y luego deténgase**
	6. **Repita los pasos de nuevo para que le guste hacerlo 2 o más veces**
 | **Los estudiantes podrán aumentar su frecuencia cardíaca realizando los diferentes ejercicios.****Los estudiantes también podrán añadir peso o resistencia mediante el uso de un objeto en sus manos como pesos.** |