|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.** |