



SKIPPING

Propósito: El estudiante muestra disciplina y perseverancia en un trabajo asignado a través de los Juegos tradicionales



NOMBRE DEL JUEGO: SKIPPING

DESARROLLO: elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90°, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).

Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización de la impulsión con la elevación de la pierna libre y con el movimiento de los brazos buscando que ésta se desarrolle con la máxima fluidez y eficacia.

Aspectos a considerar: el individuo de permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

Actividad:

1. Elige el ejercicio de **SKIPPING** teniendo en cuenta el siguiente video, practícalo y dibújalo en tu cuaderno. <https://youtu.be/6zrhHyrEorc>
2. Envía un video o imagen fotográfica realizando los ejercicios propuestos en el ejemplo, anima a tu familia a practicarlos contigo. Recuerda utilizar el uniforme de la institución.