

Lesson Plan	4ESO	Teacher Candidate(s):	Grade: 4 ESO B	Equipment: mat
		1. Irene Sandín		
		2. Paula Osorio		
		Name Activity: Pilates		
			Students:	References:

Lesson Components	Time (mins)	Organization	Description	Observations	
Instant Activity			Calm music during the class		
		Transition			
Introduction			Say the persons that made this, the origin of Pilates, and say how many exercises are we going to do.		
		Transition			
Fitness Activity			Pilates easy exercises for all the persons.	All the exercises are draw in a different paper to us during the class.	
		Transition			
Body of Lesson (Lesson Focus)	<b>Body of Lesson (Lesson Focus)</b>				
			Cues	Challenges	Modifications
	5min	Task #1	a. Heating (different exercises to prepare our body)		
			b. first show them the exercise and then, when they are doing it, revise how they do.	All in a paper with the times	Easier – Harder -
		Transition			
	15 min aprox	Task #2	a. “Normal” exercises (abdominals, legs etc)		
			b. first show them the exercise and then, when they are doing it, revise how they do.	All in a paper	Easier – Harder -
		Transition			
	5 min	Task #3	a. pairs		
			b. some exercises in pairs	You chose a partner and do this. We will be revising you.	Easier – Harder -
	Transition				

	3-2 minutes	Task #4	a. Calm down		
			b. Stretching exercises	All in a paper	Easier – Harder -
		Transition			
		Task #5	a.		
			b.		Easier – Harder -
	Transition				
<b>Lesson Closure</b>					
<b>Evaluation of Lesson</b>	<i>Post-planning: "Teaching Assessment"</i> <i>Teacher Reflection: Personal</i>				
<b>Instructional Supports</b>	<i>(Include any assessment, task cards, etc.): Describe and number</i>				

Pilates class  
 20-60 4a. P. P. 1m

stair

 30s (2 veces) 60s
 

→ en posición de brazos  
 20s + 40s hacia adelante  
 → Final (entrenamiento)  
 e intencio de brazos hacia adelante / 20s  
 hacia atrás / 20s 40

 30s (2) 60
 

→ en posición de brazos hacia adelante  
 20 segundos  
 30s (2) 60

→ en posición de brazos hacia adelante  
 20 segundos  
 30s

→ en posición de brazos hacia adelante  
 20 segundos  
 30s

→ en posición de brazos hacia adelante  
 20 segundos  
 30s

→ en posición de brazos hacia adelante  
 20 segundos  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ Pierna sube y baja (cada pierna)  
 60s

→ sube y baja pierna  
 60s. Cade pierna  
 2 min

→ peral pierna  
 va hacia delante y hacia atrás  
 60s (4 min)  
 2 min

→ Pierna baja  
 estirando  
 60s. Cade pierna  
 2 min

→ abdomen  
 1 min  
 pegado al suelo  
 brazos y piernas levantados  
 hacia ab y bas

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

→ bajar y subir cadera  
 30s

mediana

1/ bajar y subir cadera 60s 1 min

2/ 60s (4 min) 2 min

3/ 60s. Cade pierna 2 min

4/ = peral pierna  
 va hacia delante y hacia atrás  
 60s (4 min)  
 2 min

5/ Pierna sube y baja (cada pierna) 60s 2 min

6/ sube y baja do block 60s (cade pierna) 2 min

7/ balancearse 4 30 s.

8/ Pierna baja estirando 60s 2 min

9/ abdomen 1 min  
 pegado al suelo  
 brazos y piernas levantados  
 hacia ab y bas

10/ abdomen 1 min  
 pegado al suelo  
 brazos y piernas levantados  
 hacia ab y bas

Parejas Pairs

→ peral pierna  
 va hacia delante y hacia atrás  
 60s (4 min)  
 2 min

8/ Pierna baja estirando 60s 2 min

9/ abdomen 1 min  
 pegado al suelo  
 brazos y piernas levantados  
 hacia ab y bas

10/ abdomen 1 min  
 pegado al suelo  
 brazos y piernas levantados  
 hacia ab y bas

Parejas Pairs

→ una persona se  
 sienta en los pies  
 de la otra  
 hasta que esto le dice  
 que vale. están ahí sin minutos  
 y luego se pite, con la otra persona.

stretching

→ mantener equilibrio  
 con una pte 60s

→ 45s

→ optional 45s

→ mantener pegado al pie 45s.

→ 30s.

→ 30s.

→ relación hombros