**TALLERES DE VACACIONAL CUARTO PERIODO**

**1° - 2°**

Recuerden que estos talleres deben de estar resueltos en el cuaderno de educación física, por medio de dibujos de las actividades y pequeñas descripciones de lo que entiende cómo se pueden desarrollar los ejercicios propuestos, y para la parte práctica, esta se realizará en las clases de educación física y/o en los espacios que destine el consejo académico de nuestra institución.

***Manipulación de elementos.***

Con una pelota de caucho me desplazo rebotándola con ambas manos lanzo por encima de una malla y la atrapo. Continúo y lanzo a encestar, 10 repeticiones.

Igual al anterior pero rebotando con una mano y luego con la otra.

El mismo ejercicio pero lanzando y atrapando.

***Juegos con cuerdas.***

Cada estudiante con una cuerda de salto, empiezo sin desplazarme a pasar la cuerda de atrás hacia adelante para luego saltar con los dos pies.

En el puesto, paso la cuerda de atrás hacia adelante, paso un pie y luego el otro.

Trato de saltar la cuerda en la punta de los pies.

Por último, repito los ejercicios desplazando por un espacio de 10 metros.

***Series de ejercicios por repeticiones.***

Realiza los siguientes ejercicios cuatro series de 15 repeticiones cada uno. Sentadillas, abdominales, lagartijas, angelitos y skinping.

***“LA EDUCACIÓN FÍSICA ES LA ARMONIA ENTRE CUERPO Y MENTE, QUE CARACTERIZA AL SER HUMANO EN LA BUSQUEDA DE UN DESARROLLO INTEGRAL”***

***¡Éxitos!***