**TALLERES DE VACACIONAL SEGUNDO 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.

***Juegos y predeportivos de recreación.***

Realiza un buen estiramiento de los grupos musculares más grandes. Después de esto prepárate para estar en movimiento durante varios minutos y otros tantos debes de estar sin moverte; este juego se llama el juego de la estatua.

A la orden del docente empieza a trotar por todos lados, sin chocarte con tus compañeros, debes de estar pendiente de la siguiente indicación en la cual debes de quedarte como una estatua (sin moverte). Variaciones del juego: la estatua debe de estar en un pie, en el suelo acostados, sin apoyar las manos, etc.

***Juego del rey manda.***

En este ejercicio y/o juego, el docente empieza diciendo… “el rey manda….” Y los estudiantes deben de realizar las actividades propuestas por el docente.

Ejemplo: “el rey manda que los estudiantes realicen 10 saltos y griten”

***Desplazamientos de imitación animal.***

En este caso, se proponen ejercicios de desplazamientos y de saltos de varios animales. Los estudiantes deben de desarrollarlos durante 10 repeticiones cada uno.

Como salta el conejo

Como se desplaza el canguro

Como salta la rana

Como es el desplazamiento de la serpiente

Como hace el mico y como salta

Como es que se desplaza el caballo

Como camina el pingüino

Como se desplaza el orangután

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

***¡Éxitos!***