**TALLERES DE VACACIONAL TERCER 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.

***Desplazamientos para el equilibrio dinámico.***

Estos desplazamientos los debes de realizar en un espacio mínimo de 5 metros. Camina en la punta de los pies y regresa de la misma manera de espaldas, diez repeticiones.

El mismo pero en los talones, 10 repeticiones.

Ahora desplázate elevando las rodillas y dando una palmada por debajo de estas.

Luego salto en un solo pie y cambias al otro.

Camina lo más erguido posible por una línea recta imaginaria, donde toques con el talón la punta del otro pie.

***Lanzar y atrapar.***

Con una pequeña pelota, lanzo hacia arriba y atrapo. Sin moverme.

Lanzo aplaudo al frente y atrapo.

Lanzo aplaudo adelante y atrás, y atrapo.

Lanzo toco el suelo y atrapo.

Paso de una mano a la otra.

Después realizo los mismos ejercicios pero con desplazamientos.

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

***¡Éxitos!***