**TALLERES DE VACACIONAL PRIMER 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.

***Importancia de la actividad física en casa.*** Debemos de empezar realizando una movilidad de las articulaciones del cuerpo (el cuello, los hombros, las manos, la cintura, las rodillas y los tobillos), luego un corto estiramiento; para poder que nuestro cuerpo este adaptado para el ejercicio.

Luego realizo 10 saltos en la punta de los pies

10 angelitos, por medio de un salto abro los pies y elevo las manos

10 sentadillas

Elevo 10 veces las rodillas adelante

Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=8knYiBk8VDc>

***Coordinación óculo manual (entre el ojo y las manos).***

Inicio nuevamente con el calentamiento

Con una pelota, en un mismo sitio, lanzo arriba y atrapo con ambas manos

Lanzo arriba y atrapo con una mano, luego con la otra

Luego la paso alrededor del cuerpo y después realizando un 8 entre las piernas

Realizo los ejercicios en movimiento, desplazándome de un lado a otro

En movimiento, paso la pelota entre las piernas; primera sin elevarlas y luego elevándolas al frente

Después también desplazándome, la lanzo arriba, dejo que rebote y la atrapo

Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=jyeONdOC_Us>

***Equilibrio.***

Para estas actividades necesitamos: papel reciclable en tiras y/o cinta de enmascarar

Después de realizar un corto calentamiento, ubico las tiras de papel 7) en zigzag y realizo los siguientes movimientos sin salirme de la línea.

Camino paso a paso

Camino en punta de pies

Camino en los talones

Luego ubico el papel en línea recta, y realizo los mismos movimientos pero hacia adelante y de espaldas.

Link de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=QC1v5UJEi4k>

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

***¡Éxitos!***