

## Tarea Educación Física

**Curso:**

**Nombre estudiante :**

**Objetivo**

Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia y tracción tales como: tirar la cuerda, transportar objetos, utilizar implementos, en situaciones cotidianas y de juego.

**Indicador de evaluación:**

El estudiante desarrolla la fuerza a través del juego.

**Ejercicios.**

### Calentamiento:

1. Pon en la radio una canción que más te guste baila hasta que termina la canción.



### Desarrollo:

1. Jugaremos hacer una tabla para esto nos pondremos en diferentes posiciones pensando que somos una tabla rígida.

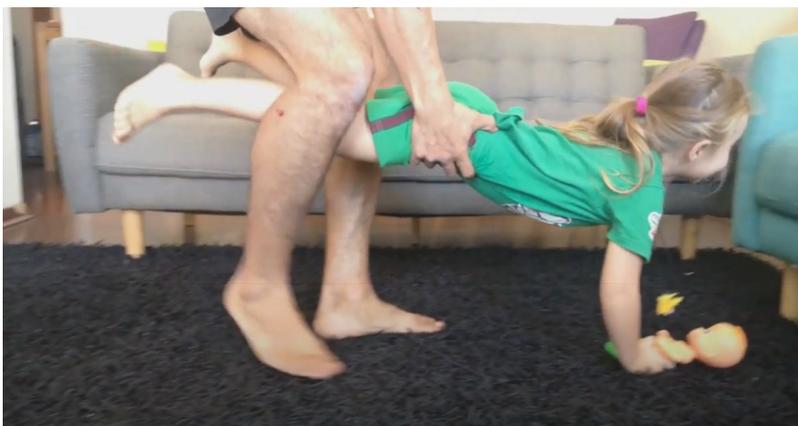
Posición 1: Resistiremos en esta posición 10 segundos.



Posición 2: Levanta una pierna, cuenta 5 segundos, cambia de pierna y cuenta 5 segundos más.



2. Ahora pensaremos que somos una carretilla, necesitarás ayuda de un adulto. Establezcan un lugar donde tendrán sus juguetes lejos del sillón porque tendrán que transportar el juguete hasta ese lugar. deberás trasladar todos los juguetes que elegiste.



3. Seremos unos elefantes y caminaremos de un extremo a otro de la pieza. Camina en diferentes direcciones (adelante, atrás, a la izquierda y a la derecha).



4. pensaremos que somos gusano haciendo ejercicio, y nos trasladaremos de de un extremo a otro de la pieza. trasladate en diferentes direcciones (adelante, atrás, izquierda y a la derecha).



Cierre: Haremos posturas de flexibilidad.

1.



2.



3.



4.



Preguntas:

1. ¿Cómo sienten su cuerpo cansado, contento, con energía, etc?
2. ¿Se acuerdan de los ejercicios que hicimos?
3. ¿Cuál ejercicio les gustó más?
4. ¿Cuál se les hizo más difícil realizar?
5. ¿Para qué servirá la fuerza en nosotros?