

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:

Identificar movimientos de resistencia a través del juego.

Ejercicios.

Materiales: 4 a 6 juguetes- 2 pelotas de calcetines- 5 calcetines- mesa o silla

Calentamiento:

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



Desarrollo:

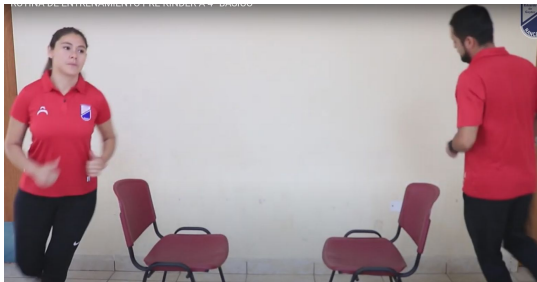
1. Ejercicio de saltos: Debes saltar por encima de los calcetines, posicionados como en la foto. Esto debes hacerlo 1 minuto.



2. Desplazamientos en zig-zag: Posiciona los juguetes en zig-zag (como se muestra en la imagen, cuando avances trotando y tocando los juguetes. Debes hacerlo por 1 minuto.

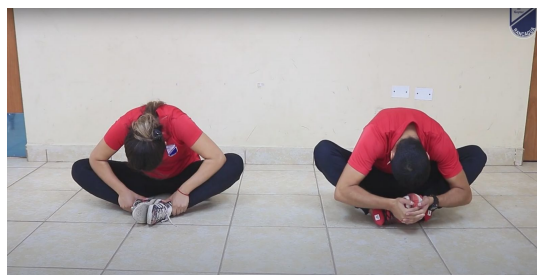


3. Desplazamiento alrededor de las sillas: Ubica dos sillas frente a frente, aproximado un metro de distancia. Luego corre alrededor de las sillas 5 minutos, después descansa 30 segundos y vuelve a correr alrededor pero ahora hacia atrás, 5 minutos más



Vuelta a la Calma:

1. Flexibilidad: Mantén las posiciones de las fotografías 20 segundos cada una.





Preguntas:

1. ¿Cómo te sientes tu cuerpo cansado, con energía o contento?
2. ¿Sientes calor en tu cuerpo? ¿En qué parte?
3. ¿En qué direcciones nos desplazamos?
4. ¿Cuál ejercicio les gustó más?
5. ¿Cuál se les hizo más difícil realizar?