



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA HAROLD EDER**  
**TALLER DE ED. FÍSICA GRADO SEGUNDO**  
**AGOSTO 15-19 SEMANA 25**

DOCENTE ENCARGADO

Andrés Fernando Sá

*Evaluación de Periodo*

**PROPÓSITO DE APRENDIZAJE**

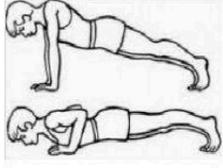
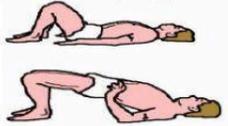
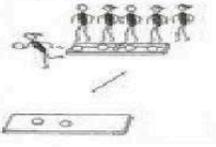
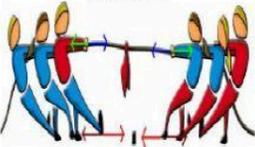
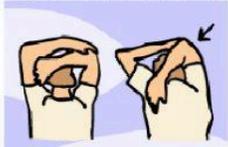
*El estudiante manejará conceptos de capacidades motrices.*



Escribe el nombre de la capacidad que desarrollan cada ejercicio:

Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

**flexibilidad** **fuerza** **velocidad** **resistencia**

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>Abdominales</p>                    | <p>Carrera continua de 20-30 minutos</p>  | <p>Estiramientos de piernas</p>                            | <p>Flexiones de brazos</p>                       |
| <p>Juegos de pases</p>                | <p>Empujar a alguien</p>                  | <p>Carreras de relevos</p>                                 | <p>Estirar el tronco (Pilates, Yoga)</p>         |
| <p>Montar en bici, natación...</p>  | <p>Juegos por turnos</p>                | <p>Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz)</p>  | <p>Alternar carreras intensas y descansos</p>  |
| <p>Soga-tira</p>                    | <p>Giros y flexión del cuello</p>       | <p>Circuitos de actividades</p>                          | <p>Estiramientos de tríceps</p>                |