

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HAROLD EDER		DOCENTE:
			AGOSTO 08-2021 -2021
	EDUCACIÓN FÍSICA AGOSTO 09-13 DEL 2021		

Coordinación Formación de Hábitos

“ Grupal o Subgrupos ”

Propósito: Muestro un comportamiento organizado en las actividades motrices. (Flexibilidad en las manos, piernas y tronco)

Grupal o Subgrupos: En gran grupo o subgrupos de los integrantes de la casa “llegar al otro lado sin tocar ninguna cuerda (flexibilidad en las manos, piernas y tronco)



Actividad:

1. Con cuerdas o hilos se realiza una gran telaraña el encargado de crearla debe ser los padres o integrantes de la casa este juego resulta muy adecuado para el desarrollo de flexibilidad. Dado que los niños deben adaptarse posiciones muy bajas para poder ir avanzando en la telaraña son tocar ninguna cuerda. Ejemplo <https://youtu.be/xTt5vF6RWbl>
2. Recuerde: antes de empezar cada ejercicio hacer movilidad articular, y al final del ejercicio un estiramiento. Observa el siguiente video sobre *ESQUEMA CORPORAL* teniendo en cuenta la información realiza los ejercicios en casa.
<https://drive.google.com/file/d/1qM6d1rYorUTnzZTIKcVU1w4w1negMI6C/view?usp=sharing>
3. Envía un video o imagen fotográfica realizando los ejercicios propuestos en el ejemplo, anima a tu familia a practicarlos contigo.
4. Recuerda utilizar el uniforme de la institución.