

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE APOYO	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		

NODO: Desarrollo humano

Asignatura: Educación física

Docente:

Grado: Segundo **Fecha** _____ **Calificación:** _____ **Alcanzo: Si** _____ **No** _____

TALLER N°1

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

Realiza la secuencia que se te presenta a continuación. Recuerda que puedes ejercitarte en casa con tu familia

1. Iniciar con las rutinas de ejercicios de calentamiento y estiramiento (entre 10 y 15 minutos), como normalmente se hace en la escuela.
2. Dar de 3 a 5 vueltas a la casa caminando en puntas, talones, trotando o saltando. Después de un tiempo considerable o están muy cansados deben hacer ejercicios de respiración inhalar y sostener un poco el aire contando hasta 10, exhalar por la boca lentamente y se repite varias veces hasta alcanzar la frecuencia cardiaca normal.
3. Observar el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=0A65K8_wEs8. Al terminar, tratar de realizar los ejercicios propuestos en casa con tus familiares.
4. Concluir la clase con ejercicios de estiramiento de cuello, la parte posterior como el lateral. Sentados en el suelo con las piernas cruzadas, poner las manos detrás de la cabeza, con los dedos entrelazados. Poco a poco empuja la cabeza hacia delante, intentando mantener la distancia pecho-mentón. Si quieres estirar el lateral, en la misma posición pon la mano izquierda sobre la oreja derecha y empuja hacia el lado contrario, hasta que notes que estira. Luego haz lo mismo con la mano derecha sobre la oreja izquierda. Siéntate en el suelo o sobre la colchoneta con una pierna estirada hacia delante y la otra doblada hacia atrás, acercando el pie de la pierna doblada al glúteo todo lo que puedas. Las piernas deben formar una L o un ángulo de 90°.