

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTE SAAVEDRA

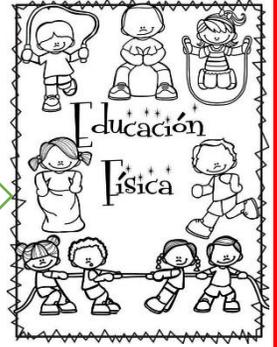
SEDE: MARCO FIDEL SUAREZ GRADO: 2°

AREA: EDU FÍSICA PERIODO: UNO FECHA: ___18-05-28-05

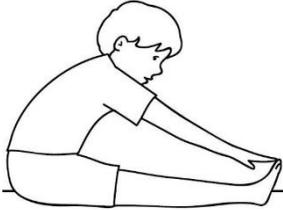
NOMBRE: _____

TEMA: Calentamiento para niños.

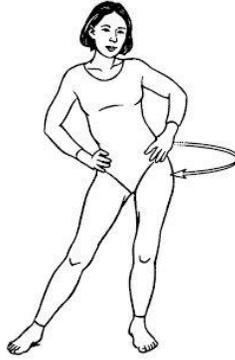
FIN EN MENTE: Realizar los ejercicios de calentamiento.



Los **calentamientos** son los ejercicios que realizan las personas antes de iniciar una actividad deportiva. Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea deportiva principal y, de esta forma, se evitan lesiones



ESTIRAMIENTO



Círculos con la cintura.

ACTIVIDADES.

1. Resuelva la sopa de letras utilizando un color para cada palabra, buscando palabras que aparecen en el recuadro.

SALTAR, TIJERAS, PIERNAS, BICICLETA, CODOS, ELEVACION, ESTIRAMIENTO, FLEXIÓN, RODILLAS, CINTURA, CÍRCULOS, ROTACIÓN, CALENTAMIENTO

C	T	I	J	E	R	A	S	D	T	U	H	B	E	B
A	R	P	Q	L	L	O	R	F	G	R	I	R	S	I
L	A	O	A	E	S	E	P	A	C	R	A	A	E	C
E	S	T	T	V	H	O	R	I	I	Z	O	T	D	I
N	D	N	S	A	V	E	R	T	N	I	C	L	T	C
T	B	E	P	C	C	A	M	P	T	A	M	A	R	L
A	H	I	B	I	C	I	R	C	U	L	O	S	A	E
M	Y	M	U	O	E	R	O	S	R	P	A	I	J	T
I	I	A	O	N	A	R	M	N	A	R	I	A	I	A
E	O	R	P	S	O	B	N	R	E	C	O	S	T	E
N	P	I	S	L	A	M	P	A	R	O	S	E	S	R
T	D	T	A	F	A	M	I	L	S	I	A	Y	O	T
O	E	S	E	R	R	O	D	I	L	L	A	S	S	H
F	L	E	X	I	O	N	E	R	T	H	Y	A	S	E
W	Q	R	S	C	C	O	D	O	S	N	M	I	O	A

2.- Observe el video Calentamiento para niños. EDUCACIÓN FÍSICA.

<https://www.youtube.com/watch?v=J4A6OM6bDe0> y después grabe su propio video realizando las secuencias como se observan en el video. Recuerda utilizar el uniforme.