

PLAN DE MEJORAMIENTO GENERAL AÑO 2024

| | | | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|-------|----------------|-------------|
| ASIGNATURA | Educación Física | | | GRADO | Segundo |
| DOCENTE | Rocío Farfán Rincón | | | PERIODO | I Trimestre |
| SEDE | B | JORNADAS | Tarde | FECHA | |

Nombre: _____ **Fecha:** _____

TEMA: MOTRICIDAD FINA

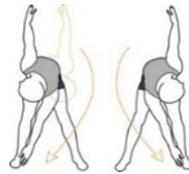
Una hidratación óptima es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, nos aporta muchas sales minerales y es crucial en el funcionamiento de las células del cuerpo y otros órganos como el corazón o el riñón.

- 1. CALENTAMIENTO:** El calentamiento es un momento muy importante para la realización de cualquier actividad física, ya que permite que el cuerpo mejore su capacidad, lo prepara para entrenar o competir y previene lesiones.

Realiza los siguientes ejercicios, 20 veces cada uno



1. Elevación de rodilla



2. Rotación de tronco



3. Salto tijera



4. Taloneo

Trota en el puesto durante 5 minutos haciendo una pausa de 15 segundos cada vez que completes un minuto.

**2. RETO MOTRIZ
 LANZAR Y ATRAPAR**

1. Lanza una pelota al aire y atrápala con una sola mano, sin dejarla caer, repite este ejercicio 5 veces con cada mano.



2. Rebota una pelota contra el piso, atrapándola con una sola mano, realiza 10 rebotes con cada mano.



3. JUEGO DEL CUCUNUBÁ. El Cucunubá es un juego tradicional colombiano semejante a la rana o el tejo. Donde se debe usar la precisión en el lanzamiento para obtener el máximo puntaje. Elabora tu Cucunubá con material reciclable como cartón y utiliza 5 canicas en tu juego. Al igual que en otros juegos tradicionales, en tu turno, debes lanzar las 5 canicas, una por una, intentando que ingresen por los orificios de mayor valor, de igual manera debe jugar cada participante. Antes de iniciar el juego se debe tener claro cuál será el puntaje máximo que se debe alcanzar y quien llegue a estos puntos de primero, ganará el juego.



4. ESTIRAMIENTO: Realiza cada estiramiento durante 30 segundos

