



INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD
TALLER DE REFUERZO
EDUCACION FISICA - GRADO PRIMERO

Hola amiguitos.

Recuerden la importancia de hacer ejercicio y realizar pausas activas durante la realización de los talleres de refuerzo y repaso.

Recuerda lavarte las manos continuamente y ten en cuenta una sana alimentación acompañada de frutas y verduras.

A continuación comparto estos videos para que pongas en movimiento tu cuerpo y de paso te diviertas con los miembros de la familia. Invítalos a que te acompañen.

Ejercicios de calentamiento para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

LA BATALLA DEL CALENTAMIENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=4-D0eju-8QU>

ARRIBA, ABAJO, IZQUIERDA, DERECHA

<https://www.youtube.com/watch?v=fCC8dxh12A>

LAS PARTES DEL CUERPO EN INGLES

<http://repasemostuingles.blogspot.com/2019/05/parts-of-body.html>

Ahora con ayuda de tus padres lee, repite y realiza los ejercicios que te indican en la siguiente página

MANOS ARRIBA

Manos arriba, a la cabeza.
Luego a los hombros, con gran destreza.
A las rodillas, luego a los pies.
Brazos cruzados, luego al revés.
Luego al revés.
Damos la vuelta, muy despacito.
Hacemos palmas, muy calladitos.
Luego más fuerte, damos saltitos.
Nos agachamos, y adiós decimos.



www.monstruito-montegudo.blogspot.com.es



Web gráfica.

Tomado de <http://monstruito-montegudo.blogspot.com/>