**TALLLER GRADO SEGUNDO.**

**Indicador de desempeño:**

**•** Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas.

**Tema:** Desarrollo de las capacidades físicas: fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.

**Nota 1: Las fotos del trabajo debe ser enviado al correo juliangov@campus.com.co con el nombre de la niña y grado.**

**Fuerza**

Es la capacidad de mover o llevar un objeto de un lugar a otro utilizando nuestros brazos o cuando pateamos algo con para moverlo de un lado a otro. La fuerza se trabaja con objetos principalmente pero también con trabajos del mismo cuerpo.



Actividad.

1. Realiza la siguiente actividad de fuerza del video con ayuda de un adulto <https://www.youtube.com/watch?v=fVg2lPncE6U>
2. Ver los siguientes videos y escribe las ideas sobre ellos.

¿Qué son los músculos?

<https://www.youtube.com/watch?v=F4GXQ7AKH4Y>

los músculos

<https://www.youtube.com/watch?v=gmc6QIanvD0>