**TALLLER GRADO SEGUNDO.**

**Indicador de desempeño:**

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

**Tema:** Fases del calentamiento.

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

**Fases del calentamiento.**

El calentamiento 3 fases:

* La movilidad articular: es el movimiento consecutivo de las articulaciones para comenzar a despegar el cuerpo y prepararlo para el movimiento.
* El estiramiento: se utiliza para relajar los músculos con la intención de mejorar la recepción del musculo al esfuerzo.
* Actividades de activación. Se realizan con la intención de subir las pulsaciones del corazón para mejorar aeróbicamente el funcionamiento del cuerpo.



Actividad.

Realiza los siguientes movimientos articulares y de activación que muestran en el video, acuérdate de coordinar muy bien los movimientos, ya que la coordinación es parte fundamental del ejercicio.

<https://www.youtube.com/watch?v=g0z0rqoSmxY>