

## **COLEGIO NICOLAS ESGUERRA JORNADA MANAÑA**

### **TALLER DE RECUPERACION CICLO 3 DE EDUCACION FISICA**

MARTA YOLANDA GOMEZ

1. Entrenar por lo menos 20 minutos en resistencia en un parque cercano a la casa.
2. Realizar saltos a pie junto para mejorar el rechazo, con obstáculos, practicar el salto con estocada teniendo en cuenta: la velocidad, el rechazo en vuelo y la caída.
3. Realizar rollos adelante y atrás para iniciar el rollo de pescado por encima de un obstáculo elevando el grado de dificultad.
4. Practicar la rueda, la parada de manos y la flexibilidad.