

Escuela: EPET N°1.

Docente: Micaela Garro.

Grado:6°1era Nivel: Secundario. Turno: Tarde

Año: 2020

Directora: Elvira González.

Área: Educación Física.

“Movimiento Activo”

Para mantenernos activos es importante poder movernos en casa para activar hormonas que son beneficiosas para el bienestar, por eso dejo estas actividades para que puedan trabajar solos o en familia, lo ideal es realizarlo 3 veces por semana. Cualquier duda o si solicitan otro tipo de actividad complementaria que quieran realizar no tengan duda en consultarme. Acá dejo mi correo electrónico por si necesitan alguna actividad micagarro.2@gmail.com. Les mando saludos

Actividades semana 1:

- 1- <https://www.youtube.com/watch?v=zlcQTXStt9Q>
- 2- https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0

Actividades semana 2:

- 1- <https://www.youtube.com/watch?v=o86YFuGPTNA>
- 2- <https://www.youtube.com/watch?v=9OCU3xk1WsQ>

IMPORTANTE: ELONGAR BIEN TODOS LOS MUSCULOS E HIDRATARSE DURANTE LA ACTIVIDAD!