

**Escuela E.P.E.T N°7****Prof. Melina Videla****Curso: 2°****División: 1° y 2°****Ciclo: Básico****Nivel: Secundario****Turno: Tarde****Espacio Curricular: Educación Física****Tema: Actividades físicas para realizar en casa**

1)- Entrar en calor nuestro cuerpo, todas las articulaciones en el lugar: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codo, muñecas, cabeza (debo realizar movimientos articulares solamente).

2)-Realizar 3 series de 10 abdominales.

3) Realizar 3 series de 10 dorsales.

4) Realizar 3 series de 10 sentadillas.

5) Realizar trote con rodillas hacia arriba (skipping A) en el lugar por 10 segundos.

6) Realizar trote con talones a los glúteos (skipping B) en el lugar por 10 segundos.

7) Con una soga realizo 3 series de 20 saltos con las dos piernas juntas; sino tengo soga realizo el ejercicio saltando una línea hacia atrás y hacia adelante.

8) Lleno dos botellitas de 1/2lt con arena, ripio o agua, pego los codos al cuerpo, y elevo una mano y luego la otra para trabajar bíceps. Realizo 3 series de 10 repeticiones.

9) Luego de realizar todos los ejercicios, debo elongar todos los músculos de mi cuerpo.

10) Pueden acompañar los ejercicios escuchando la música que más le guste, y tener a mano la botellita con agua para hidratarse de forma permanente.

**Director:** Lic. Enrique Daniel Ramé

**Vicedirector:** Prof. Ernesto Luis Aciar