

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad
“Prof. Ivonne Barud de Quattropani”
Sección: todos los talleres – Área: Educación Física

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con Discapacidad Prof. Ivonne Barud de Quattropani

Docente de especialidad de Educación Física: María Eugenia Stolzing.

Sección: Todos los Talleres

Ciclo: Básico / Orientado

Turno: Mañana.

Área curricular: Educación Física.

Título de la propuesta: Entrenemos en casa.

Contenido seleccionados: Fuerza estática y dinámica para los grupos musculares de brazos, piernas y abdomen. Flexibilidad y elongación.

Propuesta de actividades:

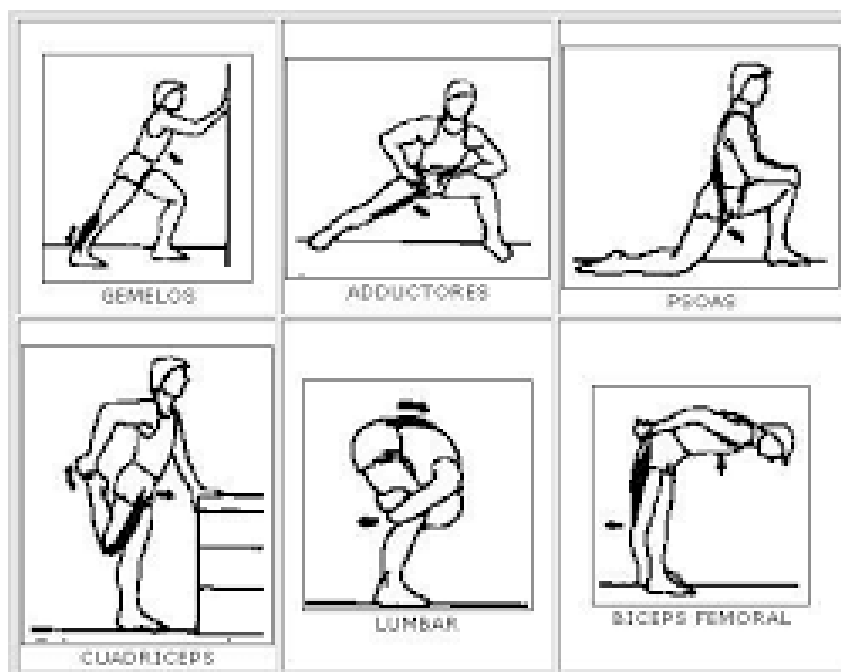
Nos preparamos para realizar ejercicio. Buscar un lugar en casa donde podamos realizar la siguiente rutina en familia, en lo posible en un espacio abierto.



Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad
“Prof. Ivonne Barud de Quattropani”
Sección: todos los talleres – Área: Educación Física

Cierre de clase:

Al finalizar, nos relajamos lentamente realizando los siguientes ejercicios, acompañando el trabajo con técnicas de respiración.



Directora: Marianela Camargo

Vice directora: Daniela Sirera

Docente de Educación Física: Prof. María Eugenia Stolzing

Escuela de Educación Integral para Adolescentes y Jóvenes con discapacidad
“Prof. Ivonne Barud de Quattropani”
Sección: todos los talleres – Área: Educación Física