

**GUÍA PEDAGOGICA N° 2**

**ESCUELA:** E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

**CUE:** 700033100

**DOCENTE:** MARISA CASARES-SILVANA ZARATE-ALFREDO PALMERO-EDUARDO ARÉVALO

**GRADO:** 5º AÑO    **NIVEL:** SECUNDARIO

**TURNO:** MAÑANA

**ÁREA CURRICULAR:** EDUCACIÓN FÍSICA

**1) ACTIVIDAD PROPUESTA:**

- Hola! aquí les envío nuevas rutinas de ejercicios para realizar en casa.
- Utilizar ropa deportiva.
- Necesitas un cronómetro para tomar el tiempo.
- Recuerda siempre mantenerte hidratada.
- No olvidar de elongar después de cada serie.
- *Cero excusas, ¡VAMOS A ACTIVARNOS!*
- **Realizar una pequeña entrada en calor, con movilidad articular y desplazamientos.**
  - **Realizar a continuación 2 series de cada ejercicio de la rutina.**
  - **Debes descansar entre cada ejercicio 30”**
  - **Esta rutina realizarla de 2 veces por semana.**



***¡¡No olvidar de elongar después de cada serie!!***

***¡Recuerda siempre mantenerte hidratada!***

**Director:** Héctor castro

