

CUE:70007600 - AGROTÉCNICA CORNELIO SAAVEDRA

GUÍA DE ESTUDIOS

Espacio curricular: Educación Física

Sección: 3°, 4° y 5°

División: 1ra, 2da y 3ra

Profesoras: Laura Silvina Pizorno.

Gabriela Elisa Palacio.

Propósito: A través de las guías pasadas y lo que investiguen por internet, libros y comentarios de la familia, se pretende que el alumno sepa:

- ☐ Elaborar y diseñar su propio circuito de actividad física utilizando la creatividad.

ACTIVIDADES: En esta guía utilizaremos las guías anteriores, deben tener en cuenta los ejercicios de flexibilidad, que se les dio en las anteriores guías y en la producción que realizaron ustedes!!!

1. Deberán buscar o rehacer de guías anteriores: ♥ 5 ejercicios de flexibilidad, con fotografía; y explicando cada una.
2. Diseña un circuito solo con entrada en calor y ejercicios de flexibilidad. (ten en cuenta la música, que utilizaras al comienzo y para los ejercicios de estiramiento (flexibilidad)).
3. Realízale un reportaje algún integrante de la familia, preguntándole: ¿qué ejercicios conocen de flexibilidad? Luego invítalo a realizar el ejercicio y que te indique qué músculo es el que se estira.

Nota: usa ropa cómoda: zapatillas, calzas o buzo, remera.



CONSEJOS DE PREVENCIÓN COVID-19



Higiene

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol



Tos y estornudos

Cubrirse la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo de un solo uso



Distancia

Evitar el contacto con personas cuando estornuden, tosan o tengan fiebre



Limpieza

No compartir comida, utensilios u otros objetos sin limpiarlos debidamente



Mascarillas

No se recomienda su uso si no se tienen síntomas