

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 utilizarás al comienzo y para los ejercicios de estiramiento (flexibilidad).
3. Realizale un reportaje algún integrante de la familia, preguntandole : que ejercicios conocen de flexibilidad.Luego invítalo a realizar el ejercicio y que te indique que 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