

Escuela: EPET N°1.

Docente: Micaela Garro.

Grado: 2° 2da. Nivel: Secundario. Turno: Mañana.

Año: 2020

Directora: Elvira González.

Área: Educación Física.

“Movimiento Activo”

Para mantenernos en movimiento en casa para el bienestar es importante tener ejercicios que ayudan a activar hormonas beneficiosas para el bienestar personal por eso dejo estas actividades para poder realizarlo en familia, lo ideal es realizarlo 3 veces por semana o el tiempo que le puedan dedicar. Si necesitan alguna actividad complementaria que quieran realizar o cualquier duda no duden en consultarme, estoy a su disposición. Acá les dejo mi correo micagarro.2@gmail.com para cualquier consulta. Saludos y paciencia.

Actividades semana 1:

- 1- https://www.youtube.com/watch?v=IDSooJ_i2Zo
- 2- <https://www.youtube.com/watch?v=o86YFuGPTNA>

Actividades semana 2:

- 1- <https://www.youtube.com/watch?v=zlcQTXSt9Q>
- 2- <https://www.youtube.com/watch?v=QsXrqZagWoc>

IMPORTANTE: ELONGAR BIEN TODOS LOS MUSCULOS E HIDRATARSE DURANTE LA ACTIVIDAD!