

DOCENTE: SANDRA OTERO

MATERIA: ED FÍSICA

AÑO: 2do A

CLASE: 2 Fecha de entrega MARTES 5/5

¡Hola! ¿Cómo están?

Les cuento que leí los mail, algunos contesté otros no, no por no querer, tengo una tendinitis que me impide escribir. Lo tengo que hacer pero termino con la mano inflamada y muy dolorida.

La clase anterior, con feriados en medio y suspensión de envíos de clases, vimos la importancia de la entrada en calor.

Bueno en ésta clase vamos a realizar dos desafíos, de los cuáles UNO (1) me lo van a enviar por MAIL, y el SEGUNDO (2) por WATSHAAP.

Desafíos:

1-Deberán durante UNA SEMANA realizar UNA TAREA HOGAREÑA, y llevar un registro y luego enviarla.

Vamos a necesitar

Una hoja.

Una lapicera.

Y su cuerpo.

El desafío consiste en lo siguiente, deben realizar una tarea del hogar por día. Anotarán (y lo realizarán) la fecha, me lavo las manos, la tarea que realicen, me lavo las manos y el **ADULTO QUE ESTÉ EN CASA CON USTEDES DEBE FIRMAR.**

Por ejemplo:

24/4

TAREA

FIRMA

Me lavo las manos, **tiendo la cama, me lavo las manos.** PEREZ ROCIO.

El viernes que viene me lo envían.

2-Deberás realizar ésta rutina, luego en otra clase haremos un trabajo en base a cómo les fue con la rutina.

¡¡¡NO OLVIDAR ANTES SIEMPRE HACER LA ENTRADA EN CALOR Y CUANDO TERMINEN ELONGAR!!!

Son 10" de TRABAJO y 10" de PAUSA. A ver cuántas veces puedes realizar la rutina COMPLETA EN 7 MINUTOS.

El desafío aquí es a parte de realizar la rutina contagiar en sus hogares por lo menos a una/o más para que realice un ejercicio (por ejemplo saltos tijera) se filman SOLO CON UN EJERCICIO (10") y me lo envían por privado al watshaap.

Rutina de ejercicios en 7 minutos



Siempre pongan NOMBRE- APELLIDO-CURSO Y ESCUELA, tanto en el mail como en el watshaap. (2252448771) Uno de ustedes arme un grupo por favor "2do A ED física Bellas"

Hacer ejercicio genera felicidad (aunque no lo crean)!!! Vamos yo se que pueden hacerlo!!

¡¡Les envío un ABRAZO GRANDE A TODOS Y DESEO ESTÉN BIÉN JUNTO A SUS FAMILIAS!!