

Parte 11. Continuidad pedagógica Educación física.

2° y 3° grado "B"

Semana 31/08/2020

Hola Familias, espero que anden todos muy bien.

Para estos días les preparé una actividad de FUERZA.

Primeramente van a ver una pequeña entrada en calor con movimientos articulares y 5 ejercicios de baja intensidad para preparar al cuerpo.

Luego la actividad consta de 3 series de ejercicios (a lo que llamé niveles), en donde cada uno posee 3 repeticiones (3 ejercicios).

Les dejo los videos detallando aún más la actividad.

Como bien dice en ellos, cada alumno tiene la posibilidad de adaptar o modificar el ejercicio de acuerdo a sus posibilidades. Y siempre está la chance de que puedan crear sus propios ejercicios de fuerza.

Espero que se diviertan y pasen un lindo momento
Que tengan una buena semana.

Abrazo grande
Profe Mauro Orman