

SEGUNDO TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor Rodrigo Torres

Primera Actividad

Contestá las siguientes preguntas relacionadas con la situación que estamos viviendo, haciéndolo lo más completas posibles.

- 1- ¿Cómo es tu día desde que te levantas hasta que te acostas?
- 2- ¿Cuál es el mejor momento del día y por qué?
- 3- ¿Qué sentís?
- 4- ¿Qué te pone más triste?
- 5- ¿Qué te pone más contento?
- 6- Si tuvieras que elegir una sola palabra sobre este momento, ¿Cuál sería?
- 7- ¿Qué extrañas de la escuela y que no? Escribilo en orden de prioridad.
- 8- Describí todo lo positivo que le encontrás a esta cuarentena.
- 9- Sobre las actividades planteadas. ¿Tenés o tuviste alguna dificultad para resolverla?
- 10- ¿Qué vas a hacer el primer día que se levante la cuarentena?

Segunda actividad

La situación que nos toca vivir hace que no estemos realizando ejercicios físicos o deportes como lo veníamos realizando habitualmente. Por este motivo considero importante que podamos mantenernos en forma con movimientos básicos, adaptados al espacio que tengamos en nuestra casa. Para ello les voy a dejar un link con un video de YouTube con tutorial para que durante estos días estemos con actividad. Realizalo mínimamente una vez al día, adaptándolo a tus condiciones. Progresivamente, le vas agregando repeticiones en el caso de que no hayas podido realizar todos los ejercicios desde el principio.

<https://www.youtube.com/watch?v=10gsoNAAaA> Rutina de ejercicios.
|ENTRENAMIENTO EN CASA SIN PESAS

Retos para hacer en familia o solos

<https://www.youtube.com/watch?v=-JAfLhrINck>

https://www.youtube.com/watch?v=MD_Vx9e0d_Y

El viernes 17 de abril es la fecha para entregar las respuestas de la primera actividad y un comentario de cómo les resultó la actividad sugerida en el video, si la pudiste hacer, si te fue difícil o no, cuál te costó más, etc. También hacé un comentario por escrito sobre los retos que te dejé.

Si querés, subilo a tu grupo de WhatsApp de tus compañeros para ver si ellos lo pueden hacer. Animate...

Importante: enviar lo pedido al siguiente email: rodrigotorres1970@hotmail.com