

EDUCACIÓN FÍSICA

Fecha de entrega: hasta el 15/09/20

Profesor: Franco Cristian

Queridos alumnos, familias los saludo con afecto, esperando se encuentren bien y cuidándose, esta semana les envío un link con una actividad de coordinación de piernas, esperando lo puedan realizar y repetir las veces que puedan para ir mejorando esta capacidad. A continuación les dejo algunas recomendaciones:

- Pueden realizar el cuadrado, con cinta de papel, dibujarlo con tiza, o utilizar como referencia una cerámica/ baldosa.
- Antes de comenzar realicen series de movilidad articular, una pequeña entrada en calor, como ya se han practicado en clases anteriores.

Luego de realizar la actividad responder las siguientes preguntas:

1)-¿Qué es la coordinación en Educación Física?

2)-¿Por qué y para qué nos sirven trabajar ejercicios de coordinación de piernas?

Link: https://www.youtube.com/watch?v=g63LWffADRI&list=UUmPO_ufXR4v-2gVPkjqN62w&index=1