

## Trabajo Practico de Educación Física.

**Año:** 1 B y 1C

**Institución:** Escuela Secundaria N°1

**Profesor:** Cugnata Valeria.

**Turno:** Tarde.

**Cel de Contacto profesor:** 02241- 605807

**Fecha de Entrega:** 29/10/2020

Hola chicos ¿Cómo están? Espero que bien quería contarles que desde el 21/10 al 25/10 se celebra “La semana de la Educación Física” por eso en esta oportunidad les propongo ponernos en movimiento realizando “Salidas recreativas saludables” teniendo en cuenta las medidas de cuidado a continuación les dejo algunos tips para tener en cuenta.

- El uso del barbijo. Siempre y cuando nos desplazemos cerca de otras personas.
- El lavado de mano, evitar tocarse la cara.
- Hidratación antes, durante y después de la práctica.

Podemos simplemente dar la vuelta manzana un total de ½ hora y o buscar espacio aislados de gente para realizar actividades físicas como Caminata y/o trote la idea es que nos mantengamos semanalmente en movimiento y registremos.

Completamos el siguiente cuadro: LES COMPARTO UN EJEMPLO

**Recuerden:** Que lo recomendado es ejercitarse dos a tres veces por semana cuya duración de las actividades físicas sea de ½ hora.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CAMINATA 1HORA		TROTE ½ HORA		

TAMBIEN PODEMOS DESCARGAR UN PROGRAMA EN EL CEL QUE NOS AYUDE A REGISTRAR NUESTRA ACTIVIDAD LES COMPARTO EL LINK

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitnesskeeper.runkeeper.pro&hl=es&gl=US>

Con solo activarlo nos registra la actividad, tiempo, distancia. APROBARLO.

Espero sus registros ya que le pido que me compartan las imágenes de las capturas de los seguimientos de las rutinas y/o sino me comparten el cuadro. ¡Hasta pronto y Suerte!