

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

5to 1era- 5to 2da.

Profesora: Goette, Andrea.

Fecha de entrega: 16 de abril de 2020.

Enviar el trabajo al siguiente correo: andrea_goette@yahoo.com.ar

Desarrollar un circuito de 10 estaciones con o sin elementos con las siguientes consignas:

- 2 estaciones con ejercicios de fuerza de brazos.
- 2 estaciones de saltabilidad.
- 2 estaciones de coordinación.
- 2 estaciones de abdominales.
- 2 estaciones de fuerza dinámica de piernas.

Nombrar músculos que trabajaron específicamente en alguna de las estaciones.

A tu criterio ¿qué debo tener en cuenta para la organización de un circuito?

¿Qué evitamos estirando antes y después de hacer actividad física?