

4° año EESA N° 1

PEF Alejandro Borquez

Plan de continuidad pedagógica

Educación Física

## ACTIVIDAD NRO 4 “A MOVERSE EN CASA”

- 1) Realizar la rutina de ejercicio físico que se ve en el video.
- 2) Como se sintieron después de realizar la actividad física?
- 3) Que es importante para realizar Ejercicio físico “Antes, durante y después”?
- 4) Que músculos estamos trabajando en cada ejercicio que realizaron?
- 5) Que ejercicio les resulto más difícil de ejecutar?
- 6) Qué ejercicio les pareció más fácil?

- Cualquier duda o consulta enviar un WhatsApp al 11-3344-9441.