TRABAJO PRIMERA QUINCENA EDUCACION FISICA SEXTO

"continúa estudiando, el cansancio es temporal;

la satisfacción es para siempre"

Fecha de presentación 2/02/21

Fecha de entrega 15/02/21

Les des deseo a todos ustedes un cordial saludo y espero que se encuentren muy bien al igual que sus familiares; en el trabajo deportivo veremos la expresión corporal como eje fundamental del desarrollo motriz y didáctico.

1. Para estos ejercicios utilizaran el tren inferior. El ten inferior es conocida como lo que es la cintura hacia abajo, para este ejercicio podrán observar el siguiente video

- https://www.youtube.com/watch?v=gINPE6ccoIc o por el canal de
- señal Colombia en la franja de 5:30 pm de lunes a viernes, podrán ver "entrenemos en casa"

después de observar el video o el programa de televisión realizan una rutina de ejercicios de tren inferior; recuerden que al tener la ayuda de alguno de sus familiares tendrán puntos extras. presentarla en un video que no super los 1 minuto o con un álbum fotográfico no mayor a 5 fotografías.

2. El lado izquierdo de tu corazón bombea sangre rica en oxígeno al resto del cuerpo. El cuerpo extrae el oxígeno de la sangre y lo utiliza en sus células. Cuando las células utilizan el oxígeno, fabrican dióxido de carbono, por lo cual el oxígeno es muy importante para nuestro corazón y cuerpo en general

    - Realizaran un video no mayor a un minuto de grabación en donde se muestre como es la respiración correcta después de hacer el ejercicio.

Este trabajo lo deberán enviar al siguiente correo barrantessebastian22@gmail.com con nombres, apellidos completos, curso; o al grupo de WhatsApp: 3114519478, se deberá entregar a más tardar el 15 de febrero

El día 19 de febrero tendremos un encuentro virtual por Teams: Haga clic aquí para unirse a la reunión a las 11:00 am, tener agua y sudadera.

Feliz semana.