

IPEM 37 "CNEL. HILARIO ASCASUBI"

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MARZO 2020 -SEGUNO ENCUENTRO

QUERID@S ESTUDIANTES:

¡¡Continuamos en cuarentena!!

Apostamos al compromiso y la responsabilidad de tod@s y cada un@ para que podamos transitar este desafío de la mejor manera!!

Recuerden que desde el área de Educación Física las premisas son 3:

- **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS**
- **INGERIR ALIMENTOS SALUDABLES**
- **MANTENER LA ALEGRÍA Y EL BUEN HUMOR**

¿¿¿Han podido cumplir con las sugerencias estos días???

En esta oportunidad les acercamos esta rutina de ejercicios que se pueden agregar a los anteriores, es más podemos comenzar con este:

<https://www.youtube.com/watch?v=-fRwHqpr3Kw>

Agregar a uno de los que les habíamos enviado anteriormente:

https://www.youtube.com/watch?v=6EYdJH6TyYY&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=A5wqXRv0DIQ>

UNA IDEA PARA INCORPORAR



Pueden compartir videos de ustedes mismos realizando las actividades físicas o las recetas de la otra vez así nos entusiasamos entre todos con el hashtag #yohagoeducaciónfísica y #comosaludable

¡¡¡También podés inventar una rutina y compartirla para que podamos aprenderla TOD@sss!!!

¡Nos vemos pronto!