

IPEM 37 "CNEL. HILARIO ASCASUBI"

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MARZO 2020

QUERID@S ESTUDIANTES:

Hoy nos toca enfrentar un desafío a nivel mundial....una pandemia!!

El gran desafío es el trabajo en equipo, para ganarle al coronavirus, es necesario pensar en las personas que nos rodean. Por eso a tod@s l@s que eligen estar en casa....

¡¡¡L@S FELICITAMOS!!!!

Sabemos que a pesar de todo haremos el esfuerzo por seguir aprendiendo y cuidar nuestra salud y la de los demás.

Como Profes de Educación Física queremos recordarles que para mantenernos sanos es importante, además de protegernos de las enfermedades:

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

Para hacer actividad física en casa les sugerimos estos videos, además ustedes pueden convertirse en los profes dentro de sus hogares, poniendo a toda la familia en movimiento!!

https://www.youtube.com/watch?v=6EYdJH6Tyyy&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=A5wqXRv0DIO>

En cuanto a la alimentación saludable, les enviamos estas recetas fáciles de hacer:

<https://www.youtube.com/watch?v=K3mZU0DUlyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=90LesRFI4Hk>

Y para el buen humor.... Miren esto...Jaja

