

Docente: Sandra Otero.

Ed. Física 5to A.

Fecha de entrega: 16/4

Hola como están? Cómo lo van llevando? Espero de a mejor manera que puedan....

La próxima clase la tendremos el 16/4, así que van a tener un tiempito más para poder realizarla.

Estuvimos viendo, entrada en calor, pulso entrenamiento....

Sabemos entonces que antes de movernos es necesario realizar una breve entrada en calor y verán que cuando realcen las tareas su pulso se modificará.

Ésta vez vamos a realizar un desafío, por lo menos todos los días hábiles desde hoy deberán realizar por lo menos una tarea hogareña.

Deberán en una hoja poner la fecha, Me lavé las manos, la tarea que realizaron, me lavé las manos, los músculos q creen que están trabajando y al lado Firma. Cada día después de cada tarea realizada el adulto responsable de ustedes firmará, de este modo certificará la tarea.

Por Ejemplo:

| Fecha | Tarea | Músculos | Firma |
|-------|---|-----------------------------------|--------------------|
| 2/4 | ME LAVE LAS MANOS HICE MI CAMA | ME LAVE LAS MANOS Abdom, Tríceps, | <i>Ester Ochoa</i> |
| 3/4 | ME LAVE LAS MANOS ----- ME LAVE LAS MANOS | ----- | <i>Ester Ochoa</i> |

Bueno, espero trabajemos en familia, colaboremos un poquito y creamos el hábito de lavarnos las manos cada vez que realicemos una actividad y al finalizarla, ahora en sus casas y luego en el transcurso de sus días, de todo el día. Y de colaborar y movernos un poquito.

Espero se encuentren bién! Saludos y Abrazo a la distancia!