



## Colegio Antonio María Gianelli

Grado: 7° "A y B" varones

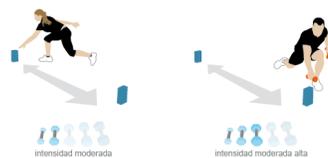
Profesor: Ugarte Sebastian

### Trabajo Práctico

1-Con ayuda y acompañamiento de un familiar realizar las siguientes actividades:

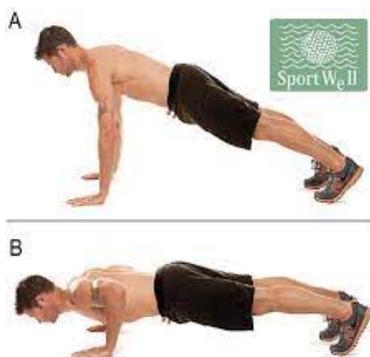
**Entrada en calor:** colocar dos botellas descartables o cualquier elemento que sirva de referencia para realizar la actividad, ubicarlas a una distancia de dos metros entre si y realizar:

- Desplazamiento adelante y hacia atrás (repetir 3 veces)
- Desplazamientos laterales (repetir 3 veces)



**Circuito de fuerza:** realizar 10 repeticiones de cada ejercicio y de 3- 4 circuitos en total

- Abdominales
- Salto de la soga
- Flexiones de brazos
- Saltos de tijera



- Al terminar el circuito realizar el estiramiento sugerido manteniendo 10 segundos cada posición.

### Ejercicios N° 2,3, 6, 9

- Hidratarse e higienizarse

