

TRABAJO DOMICILIARIO N°4
EDUCACIÓN FÍSICA –CPEM N°31

2020

SEMANA: 28/09 AL 02/10

Cursos: 2° año

DOCENTES	MAIL
MACARENA CIFUENTES	<i>Maca_mnc@hotmail.com</i>
ALBERTO GODOY	<i>Albertogodoy27@hotmail.com</i>
DIEGO LUNAZZI	<i>zapalanqn@hotmail.com</i>
GABRIELA CORBALAN	<i>gabiyogui@hotmail.com</i>

SEGUIREMOS EN CONTACTO POR LOS MEDIOS UTILIZADOS HASTA EL MOMENTO.

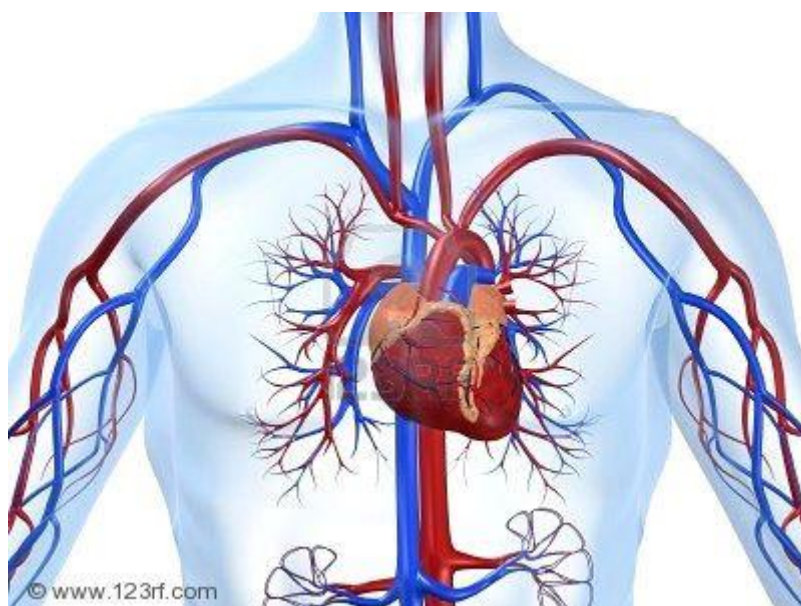
CONSULTA TANTAS VECES COMO LO NECESITES. RESOLVEREMOS JUNTOS/AS LAS DIFICULTADES.

RECUERDA: NUESTRO CUERPO ESTA PREPARADO PARA ESTAR SALUDABLE Y PARA ESO HAY QUE CUIDARSE, AHORA, DESDE EL HOGAR: ALIMENTACION SALUDABLE (PREFERENTEMENTE FRUTAS Y VERDURAS), HIDRATACION (2 LITROS DE AGUA DIARIOS POR LO MENOS), RECREACION (LECTURAS, PELICULAS, JUEGOS, ETC, INSPIRADORES Y QUE PROMUEVAN EL VALOR A LA VIDA), DESCANSO.

ESTAMOS ATENTOS Y EN CONTACTO: MANDA WHATSAP-CORREO-LLAMA.

ES IMPORTANTE TAMBIEN QUE RESPETES (A EXCEPCION DE SITUACIONES PARTICULARES) EL MARGEN HORARIO ESCOLAR.

EL SISTEMA CARDIOVASCULAR



1-DEFINICIÓN DEL SISTEMA.

2-COMPONENTES.

3-FUNCIÓN.

4-LA SALUD DEL CORAZÓN REQUIERE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES COMO PUEDEN SER:

-LA HIDRATACIÓN PARA MANTENER LIMPIA LA SANGRE;

-COMENZAR EL DÍA CON ACTITUD POSITIVA E INSPIRADA HACIA NUESTRA TAREA (CUALQUIERA SEA) PARA NO CARGARLE TENSIÓN;

¿QUÉ OTROS HÁBITOS SALUDABLES PODRÍAS SUMAR?...

5-TE PROPONEMOS QUE INGRESES A LA PÁGINA DE FACEBOOK DE EDUCACIÓN FÍSICA 2020 (DEL CPEM 31) Y VEAS NUESTRO VIDEO, QUE DURANTE CUATRO SEMANAS SOSTENGAS LA PRÁCTICA (BUSCA UN LUGAR DONDE PUEDAS ESTAR COMO@, CON ROPA ADECUADA PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA, AGUA PARA HIDRATARTE Y SEGUIR LAS INDICACIONES CON RESPONSABILIDAD Y AUTOCUIDADO.

REGISTRA (ANOTA) EN CADA PRÁCTICA, QUE SENSACIONES PERCIBÍS.

¡ESTAMOS EN CONTACTO!