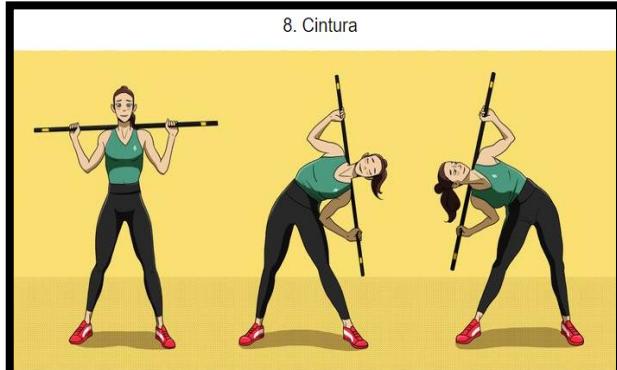
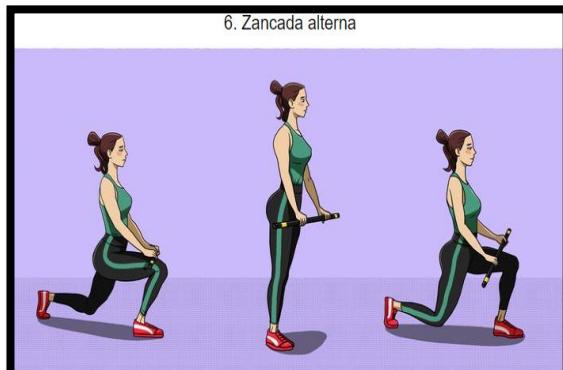
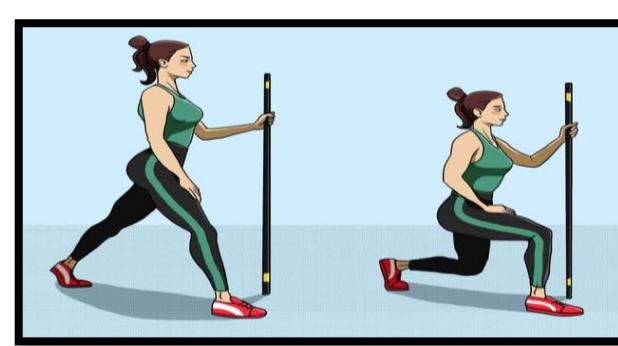
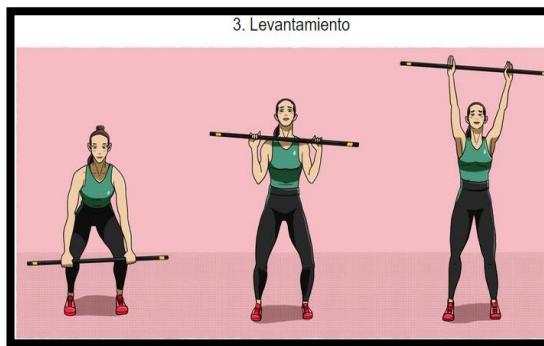
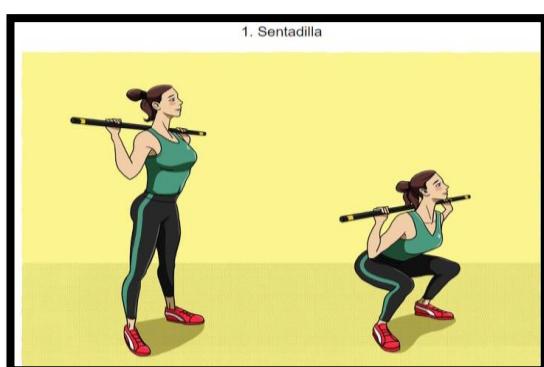
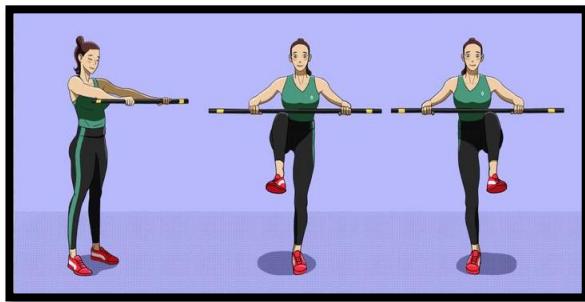


Docente	Nelson González	Grado	Sexto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto		nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co andrey.qarzon@sabiocaldas.edu.co	
Fecha de envío	10 de mayo del 2021	Fecha de entrega	14 de mayo del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad		2 hora	
Tema	Trabajo físico por rutinas con elementos		

Contextualización





11. Piernas y abdomen



Las rutinas físicas son combinadas con elementos con el propósito de ayudar a dinamizar el trabajo ejecutado, mejorando su movilidad articular y su condición física por rutinas controladas.

Descripción de la actividad sugerida

1-Realizar la rutina que se encuentra en la contextualización controlando cada uno su ritmo de salto, tener en cuenta que el calentamiento es importante, para no sufrir lesiones.

2-Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual

Web grafía/material fotocopiado (Anexo)

Contextualización tomada de

<https://genial.guru/inspiracion-consejos/20-ejercicios-sencillos-con-el-palo-de-escoba-para-gluteos-abdomen-y-piernas-1032310/>

Criterios de Evaluación

1. Anexar evidencia fotográfica de lo realizado en la asesoría virtual.