

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL  
ACTIVIDAD # 7 AREA DE EDUCACION FÍSICA  
GRADO: SEPTIMO  
EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

En la actividad de circuito de acondicionamiento físico, debes de realiza 1 serie de 15 repetición, por cada ejercicio.

Recordar que, antes se debe realizar un buen calentamiento que costa de movilidad articular, activación y estiramiento.

Para la actividad número 4 del circuito, se recomienda utilizar escalas.

