

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GABRIELA GOMEZ CARVAJAL
ACTIVIDAD # 9 AREA DE EDUCACION FÍSICA
GRADO: NOVENO
EMERGENCIA COVID 19 AÑO 2020

En la siguiente actividad de circuito de acondicionamiento físico, debes de realizar 2 series de 20 repeticiones, por cada ejercicio.

Recuerde que, antes de empezar el circuito debes realizar tu propio calentamiento de manera autónoma, utilizando los elementos del mismo como son movilidad articular, activación y el estiramiento, para evitar cualquier tipo de lesión durante la realización de las actividades

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

