

Conocemos nuestras posibilidades de movimiento y relajación

Observa y practica las actividades físicas de las siguientes imágenes:



imagen 1



imagen 2

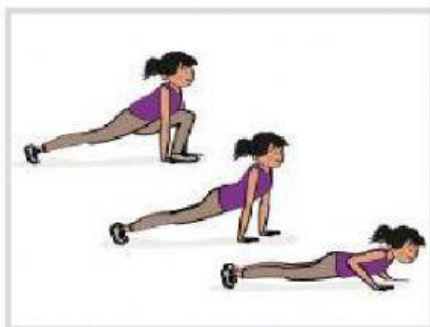


imagen 3

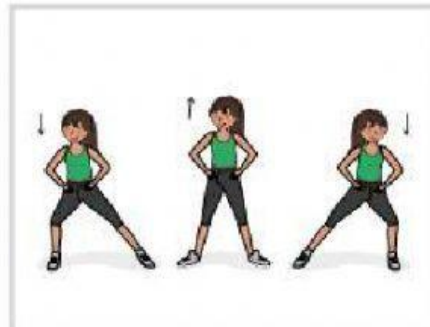


imagen 4



imagen 5

Tipos de actividades físicas

a. Flexibilidad

b. Coordinación

a. Fuerza

c. Cardiovasculares

Imagen 1: _____ Imagen 2: _____ Imagen 3: _____

Imagen 4: _____ Imagen 5: _____