



**ÁREA: ARTES ESCÉNICAS**

**ASIGNATURA: TEATRO**

**DOCENTE: MARTHALU GONZALEZ H.**

**CURSO: SEPTIMO**

### **ENTRENAMIENTO CORPORAL**

Partiendo de la rutina de entrenamiento corporal desarrollada en clase:

1. Crea tu propia rutina de calentamiento corporal, recuerda que son de 10 a 15 repeticiones por cada movimiento.
2. Realiza 2 minutos de cardio saltando lazo

Después de la investigación acerca del **ESTIRAMIENTO CORPORAL** que debe realizarse después de cualquier actividad física:

3. Crea tu propia rutina de estiramiento, recuerda que el movimiento sostenido debe ser por al menos 15 seg.
4. Prepare un espacio que te agrade, que sea amplio, busca una música motivadora para hacer ejercicio y portando el uniforme de EDUCACION FISICA pide ayuda a algún familiar para que te grabe mientras realizas la rutina de Calentamiento, Cardio y estiramiento
5. Envía la rutina completa al correo [gonzalezmarthalu@gmail.com](mailto:gonzalezmarthalu@gmail.com)
6. Plazo para el envío del video **MARTES 16 DE MARZO A LAS 12:00 DEL MEDIO DIA**
7. Recuerda lavar tus manos y quédate en casa, por tu bien y el de todos.