

Profesores: Albornoz Roberto, Julian

Materia: Geografía

Año: 5 año A

Fecha: 03-03-26



TRABAJO PRÁCTICO N° 1
TALLER PARA JOVENES ADOLESCENTES
TEMA: MUEVETE Y DESCANSA

Planificación de la clase de geografía

Actividades:

1. presentación del tema y objetivos del taller
2. realización de encuesta
3. Presentación de los beneficios de las actividades físicas regulares.
4. Realización de un plan de ejercicios para jóvenes adolescentes que quieran iniciar una actividad física
5. Elaboración de un plan nutricional para el acompañamiento de una rutina.
6. Cierre del taller: presentación de su rutina semanal