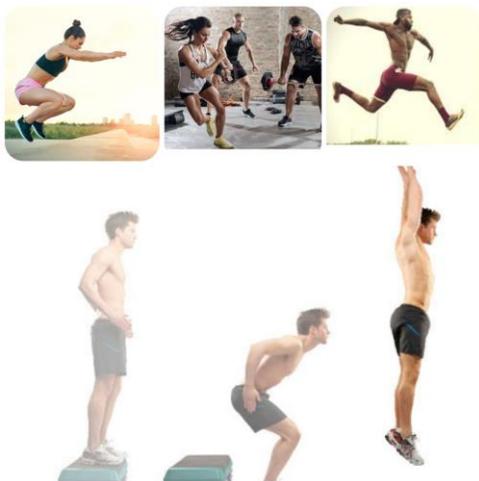


**E.E.S.T. N°1 -CONTINUIDAD PEDAGÓGICA-**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

**Actividad N°13: “Pliometría”**

**Fecha límite de entrega:**Viernes 30/10/2020



¡¡Hola chicos!! ¿cómo están?. Esperemos que estén muy bien.

Les compartimos el siguiente Link en donde podrán observar una breve introducción sobre qué es y para qué sirve la Pliometría <https://youtu.be/Kwvn5N-5VB4>

A continuación, deberán averiguar e investigar las siguientes preguntas:

- 1-** ¿Qué es la **pliometría**?
- 2-** ¿Para qué sirve?
- 3-** ¿Cuántos tipos de **pliometría** hay? ¿Y cuáles son?
- 4-** ¿Qué son los multisaltos en Educación Física?
- 5-** ¿Cómo se entrena la **pliometría**?

**Recuerden:**

- Las actividades deben ser guardadas en una carpeta en formato papel.

- Enviar las actividades de manera prolija y clara.
- De ser posible enviar las actividades anteriores (los que aún no lo hicieron).

 Cualquier consulta mandar por Mail o WhatsApp

**Prof. Laureano Di Grazia** Celular: 336 464-5223

Mail: [laureanodigrazia@hotmail.com.ar](mailto:laureanodigrazia@hotmail.com.ar)

**Prof. Sebastián Fornillo** Celular: 336 439-4925

Mail: [sebafornillo@hotmail.com](mailto:sebafornillo@hotmail.com)

**Prof. Carolina Frigerio** Celular: 336 430-2989

Mail: [canofrigerio@gmail.com](mailto:canofrigerio@gmail.com)

**Prof. Valeria Pellegrini** Celular: 336 467-9749

Mail: [vale\\_pele@hotmail.es](mailto:vale_pele@hotmail.es)

**CUÍDENSE MUCHO!! NOS VEMOS PRONTO!!**