

ENTRENA EN FAMILIA.

¡BUENOS DÍAS! ¿Aburridos? ¿desmotivados? Desde el departamento de Educación física tenemos la solución, llega.... ¡ENTRENA EN FAMILIA!

¿Qué es entrena en familia?

Desde el departamento de educación física y en estos días en los que cobra mayor importancia si cabe la realización de ejercicios físicos, hemos elaborado una serie de rutinas de entrenamiento para que mantengáis la forma.

¿En qué consiste entrena en familia?

Muy sencillo, videos recomendados para alumnos de 3º EP a 6º EP, en ellos encontraremos técnica, ejercicios y sistemas de entrenamiento y sesiones que nos ayudaran a activar nuestro cuerpo y mantener e incluso mejorar la forma.

¿Qué objetivos queremos conseguir con entrena en familia?

Los objetivos de entrena en familia son varios, mejora de las capacidades físicas básicas, activación neuromuscular, conciliación familiar e indirectamente seguir mejorando la relación alumno-familia-claustro, para ello de forma opcional podréis enviar vuestros videos entrenando junto a vuestros familiares a la dirección: danielperez@fcoll.org

“Mens sana in corpore sano”