

Ejercicios semana del 18 al 22 de mayo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 1º BACHILLERATO

B1D y B1F

- Completa la tabla siguiente con la actividad física que realices durante la semana. Para justificar su realización, si el ejercicio es dentro de casa (HIIT; Tabata, circuito...) como siempre, grábate haciéndolo y me mandas el vídeo editado con velocidad rápida (sólo x2; a más velocidad es imposible apreciar los ejercicios correctamente). Muy importante: Recuerda que tienes que grabarlo sin cortes, sin pausas, haciéndolo de forma continua y de una sola vez.

En el caso que la actividad sea al aire libre (caminata, carrera, bicicleta, patines...) cuando termines la actividad, me envías un pantallazo del móvil con una app de control de actividad física tipo "Strava" o "runtastic" (si tenéis alguna duda, me lo preguntáis por el TEAMS).

Igual que en las semanas anteriores, cuando lo tengas, envíalo a mi correo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Actividad					
Distancia/ Tiempo					

* Esta tarea no se podrá enviar antes del viernes 22, con el fin de poder completar la tabla.

La tarea de esta semana **EXCLUSIVAMENTE SE PODRÁ ENTREGAR ENVIÁNDOLA A MI CORREO. NO SE PERMITIRÁ SUBIRLA AL TEAMS DE LA CLASE.**

Correo al que debe ser enviada: jlsanchezt@educa.jcyl.es

Fecha tope para entregarla: 24 de mayo.

