

## **Ejercicios semana del 30 al 2 de abril**

### **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **CURSO 1º ESO (TODOS LOS GRUPOS)**

- Abrir el archivo denominado "Reconocimiento relieve ESO" que está en la carpeta de materiales de clase del TEAM de la clase y responder, haciendo una "X" en la casilla correspondiente de la tabla, según sea cota o depresión cada uno de los controles.
- Busca 6 ejercicios para trabajar los abdominales (incluidos los oblicuos); 3 ejercicios para los brazos; 4 para las piernas y 2 para la espalda.
- Con una raqueta de Bádminon (o si no la tienes, cualquier otra) intenta hacer la mayor cantidad de toques con un volante (o cualquier pelotita pequeña) sin que se te caiga al suelo. Incrementa la dificultad cambiando de posición: de pie, caminando, de rodillas, sentado...).
- Aprovecha las vacaciones para hacer alguna rutina o practicar los ejercicios que hayas encontrado para la 2ª tarea.

Las tareas de esta semana **EXCLUSIVAMENTE SE PODRÁN ENTREGAR ENVIÁNDOLAS A MI CORREO. NO SE PERMITIRÁ SUBIRLAS AL TEAM DE LA CLASE.**

Correo al que deben ser enviadas: [jlsanchezt@educa.jcyl.es](mailto:jlsanchezt@educa.jcyl.es)

Fecha tope para entregar las dos primeras tareas: 4 de abril. Las otras dos son para ir practicando en vacaciones de Semana Santa.

