

Ejercicios semana del 11 al 15 de mayo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 3º ESO (TODOS LOS GRUPOS)

TAREA 1: Entrega el 15 de Mayo

1. Apunta en la tabla de abajo, el ejercicio físico que has hecho durante este semana. Por ejemplo:

	L	M	X	J	V
Actividad de resistencia	Andar	Clase de strong by zumba	Patinar	Montar en bici	Correr
Enlace web		https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg			
Tiempo de ejercicio	1 hora	30 min.	45 min.	1 hora	15 min.

2. Para justificar que habéis hecho ese ejercicio, deberéis mandar un documento que lo acredite. En el caso de las clases dirigidas (zumba, body-combat...) tendréis que grabaros un vídeo de un minuto haciéndolo, y adjuntarlo. Para el ejercicio que hagáis fuera de casa, deberéis añadir a la tarea un pantallazo de vuestros móviles con vuestros entrenamientos con la aplicación Strava (si no sabes como utilizarlo sigue el vídeo tutorial que está subido en el Teams).
3. Ahora rellena esta tabla con tus rutinas de ejercicio.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Actividad de resistencia					
Enlace web					
Tiempo de ejercicio					

4. Esta actividad no podrá entregarse antes del viernes 15 con el fin de completar la tabla entera.
5. Aquellos que todavía no tengan acceso a la cuenta educa, deberán enviarlo a mi correo: emma.alomin@educa.jcyl.es.

