

## **Ejercicios semana del 14 al 17 de abril**

### **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **CURSO 3º ESO (TODOS LOS GRUPOS)**

1. Realizar el ejercicio de resistencia que aparece en el siguiente enlace:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_riM2ix\\_hA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=_riM2ix_hA&feature=youtu.be)

2. Grabarse un vídeo de 1 minuto aproximadamente realizándolo.
3. Apuntar cuántas veces seguidas son capaces de aguantar el ejercicio, y cuántos días durante esta semana lo han realizado.
4. Enviar el vídeo y un cuadro rellenando la frecuencia de la práctica, al Teams de la asignatura.
5. Aquellos que todavía no tengan acceso a la cuenta educa, enviarlo a mi correo:  
[emma.alomin@educa.jcyl.es](mailto:emma.alomin@educa.jcyl.es).

