Ejercicios semana del 20 al 24 de abril

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 3º ESO (TODOS LOS GRUPOS)

1. Realizar el ejercicio de resistencia (clase de body-combat) que aparece en el siguiente enlace:

   https://www.youtube.com/watch?v=1NHVuOAPbfY

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 al Teams de la asignatura el vídeo, y un archivo adjunto en Word incluyendo una tabla en la que especifiquen lo pedido en el punto anterior.
5. Aquellos que todavía no tengan acceso a la cuenta educa, enviarlo a mi correo: emma.alomin@educa.jcyl.es.