

Ejercicios semana del 11 al 15 de mayo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 4º ESO (TODOS LOS GRUPOS)

Después de leer atentamente **el archivo Contestación a tareas 4-10 de mayo** que estará colgado en archivos de la aplicación TEAMS: perfeccionar la tabla del trabajo aeróbico de esta segunda semana, realizar en documento Word o similar una rutina trabajo fuerza, core y una rutina trabajo respiratorio. La evaluación será continua de ambas tareas. Con los mismos criterios de calificación.

- Rutina trabajo de fuerza y core.
- Rutina trabajo respiratorio.
- Seguir 2ª semana trabajo resistencia aeróbica de forma correcta entregando también tabla y conclusiones.
- Mismos criterios de calificación.
- Fecha tope de entrega lunes 18 de mayo.

