Ejercicios semana del 16 al 20 de marzo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 1º BACHILLERATO

B1A, B1B, B1C y B1E

- Leer y estudiar los contenidos teóricos ya mandados sistemas de entrenamiento, RCP y orientación para la realización del examen teórico tipo test nada más reanudarse la actividad lectiva.

- Buscar un tiempo diario de al menos 20 minutos para la realización de una rutina de ejercicios de tonificación y flexibilidad; pudiendo utilizar técnicas de yoga y/o pilates que podrán encontrar fácilmente en internet.

B1D y B1F

- Realizar el mapa de tu habitación, especificando a qué escala está y adjuntando una leyenda, creada por ti, para poder interpretarlo.

- Buscar o crear 12 variantes de planchas para trabajar el Core.