

EDUCACION FISICA

TE RETO A...

► TE RETO A...

PARA DAR CONTINUIDAD AL TRABAJO QUE HEMOS REALIZADO EN LA SECUNDARIA, Y CONTINUAR CON NUESTRA PREPARACION PARA LA CARRERA DE LA AMISTAD. TE RETO A REALIZAR LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FISICAS.

TROTAR 20 MINUTOS A MEDIA VELOCIDAD.
REALIZAR 15 SENTADILLAS.
REALIZAR 15 ABDOMINALES.
REALIZAR 15 LAGARTIJAS.
REALIZAR 20 SALTOS DE MARIPOSA.

SI PUEDES REALIZAR MAS DE LO ESCRITO
ESTARIA GENIAL.

ANIMO TU PUEDES.

TAREA:

REALIZAR TU DIARIO Y ESCRIBIR CUANTO TIEMPO TROTASTE, CUNTAS LAGARTIJAS, CUANTAS ABDOMINALES, CUANTAS SENTADILLAS Y SALTOS DE MARIPOSA LOGRASTE HACER.

ESCRIBIR CUALES CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES TRABAJASTE.

