EN CASA, PERO EN FORMA I

A. VISIONAR EL VÍDEO Y REALIZAR LOS EJERCICIOS. No es necesario que hagas todas las repeticiones, si te cansas antes, descansa hasta el siguiente. LOS ALUMNOS DE 1º Y 2º DE PRIMARIA SÓLO TIENE QUE REALIZAR HASTA EL EJERCICIO Nº 12 (Son unos 14 minutos de actividad). LOS ALUNMOS DE 3º EN ADELANTE REALIZARÁN TODOS (Completando 20´de actividad). https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0&feature=emb_rel_pause

LIVEWORKSHEETS

B. ANOTAR AL LADO DEL NOMBRE DE CADA EJERCICIO, **CUÁNTAS REPETICIONES** HAS SIDO CAPAZ DE REALIZAR CORRECTAMENTE:

1. PUNCHES
2. THE WINDMILL
3. SIDE BENDS
4. HIGH KNEE JACKS
5. BACK TURNS
6. SKI HOPS
7. KNEE PUSH UPS
8. KNEE TUCH CRUNCHES
9. DONKEY KICKS RIGHT
10. DONKEY KICKS LEFT
11. T PLANKS
12. KICK BACKS

A partir del minuto 13´ y 30´´ aproximadamente, la sesión continua con:

13. HIGH KNEE JACKS
14. BACK TURNS
15. SKI HOPS

LIVEWORKSHEETS

16. KNEE PUSH UPS

17. KNEE TUCH CRUNCHES

18. DONKEY KICKS RIGHT

19. DONKEY KICKS LEFT

NO OLVIDES RESPETAR LOS TIEMPOS DE DESCANSO Y ANOTA **REALMENTE** LO QUE PUEDES HACER. TE SERVIRÁ PARA COMPROBAR CÓMO CON EL TIEMPO VAS PROGRESANDO.

Y RECUERDA:

#mantenteactivo #keepmoving

LIVEWORKSHEETS