

ACTIVIDAD FISICA PARA 2 do B.

Mandar video sobre las siguientes actividades

Trote en el lugar, 20''

Igual,pero elevando rodillas,10''

Lo mismo,pero tocando con talones los glúteos, 10''.

Estirar, cuádriceps,isquios,aductores y gemelos.

Mostrar, sobre algo cómodo en el piso, una serie de 20 abdominales

30 espinales y 10 flex. De brazos.

Realizar dominio de una pelota,utilizando cualquier parte del cuerpo,pero de manera discontinua,es decir,si golpeó la misma con el pie derecho,deberá hacer el próximo golpe con cabeza,mano o sea otro miembro. Mínimo 20 golpes.

IMPORTANTE: Antes de comenzar,decir nombre y apellido , curso/div .

Se debe enviar a la siguiente dirección : borghesiadrian@hotmail.com,durante la semana del 27/4..