

EDUCACIÓ FÍSICA 5é, 6é

18/05/20 -22/05/20

¡Hola xics i xiques!

Aquesta setmana tornem a fer activitat aeròbica. Farem el calfament actiu (que vos vaig enviar fa dues setmanes) i després començarem amb una iniciació al “running”.

Comencem amb el CALFAMENT i després farem aquesta seqüència:

2' caminar + 2' correr + 1' caminar + 3' correr + 1' caminar + 2' correr + 2' caminar

Per a finalitzar, heu de fer els ESTIRAMENTS (que també els teniu).

¡Bona setmana a tots i totes!

NOTA: La cometa darrere els números vol dir minuts (2'= 2 minuts).

