



TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		
CURS:	3r D	Professor/a:	Eric Torres
<p>- Recordeu les activitats de força que hem treballat a classe? Doncs ara és el moment de realitzar-les a casa. Durant aquests dies, graveu-vos a casa realitzant un circuit d'entrenament. Recordeu que alguns exercicis els podeu fer a casa, però d'altres que em fet a classe no per falta de material, així doncs, busqueu a la xarxa vídeos i exercicis de pàgines web, sempre i quan siguin pàgines fiables, per tal de fer un entrenament el més complet possible. Si agafeu la dinàmica i repetiu aquest entrenament 4 vegades a la setmana, veure'm la millora quan tornem a l'institut!</p>			
<p>Observacions: us deixo algunes recomanacions: aplicació "Ejercicios en casa – entrenamientos sin equipo" (tots els de <i>leap fitness group</i> són aconsellables), al youtube "GymVirtual", a la web "https://www.runtastic.com/blog/es/los-10-mejores-ejercicios-para-ponerse-en-forma/"</p>			