


MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		CURS	ESO
PROFESSOR/A	ERIC TORRES / BÁRBARA VELASCO			
Data entrega:	9:00 HORES DE CADA DISSABTE	Mail d'entrega:	eric.profeef@gmail.com barbara.ef.profe@gmail.com	

Hola a tots!

Seguim amb la cursa de la volta al món. Esteu responent molt bé a l'activitat, encara que hi ha alguna classe on participen més que d'altres, i aquestes van davant en la cursa, així que hi ha que posar-se les piles per a guanyar la cursa! Estem a mig camí de la primera etapa, així que anem a doblar la quantitat de KM que donen els exercicis perquè ja esteu agafant dinàmica, i podeu avançar més a la cursa. Es quedarà així:

EXERCICI/CURS	1r	2n	3r	4t
SQUAT x15	20km	18km	16km	14km
FLEXIONS DE PIT x10	20km	18km	16km	14km
PONT DE GLUTI x15	16km	14km	12km	10km
ELEVACIONS FRONTALS x10	16km	14km	12km	10km
SUPERMAN x20"	14km	12km	10km	8km
PLANXA x20"	14km	12km	10km	8km

Aleshores seguim amb els mateixos exercicis, però des d'aquesta setmana haureu de fer un mínim de 3 sèries completes i un màxim de 8 a la setmana, que les haureu de dividir mínim en dos dies. Us deixo l'enllaç del vídeo per a que el tingueu a mà:

https://youtu.be/fe8x_BJ6tKo

No us oblideu de compartir els vídeos i les fotos amb nosaltres per correu electrònic o drive, i sobretot adjuntar el diari d'exercicis i repeticions (MOLT IMPORTANT).

Per últim, recordeu que és una activitat avaluable, és a dir, la nota del vostre 3r trimestre depèn d'ella.

Ens veiem a la pròxima setmana i sobretot:

Queda't a casa però no deixis de moure't!