


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 i totes!

Atenció perquè aquesta setmana serà la última de la primera etapa, ja que hi ha dos classes que despenen i ja quasi han arribat a Moncada!! Així que la propera setmana hi hauran canvis, heu d'aprofitar aquesta setmana per a avançar tot el que pugueu.

Seguim amb els mateixos exercicis, recordeu que heu 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!