


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!

Ja estem de camí cap a Àfrica, noteu com comença a pujar la temperatura i costa més avançar kilòmetres? Haveu començat molt bé, encara que degut a un error, la setmana passada vam tornar als exercicis de l'etapa 1, disculpeu. Recordeu, a partir d'ara, heu de fer els exercicis que ja portàvem fent, i afegir els nous que hem dit.

Per a que es quedi més clar, hem fet un altre vídeo explicant com fer els exercicis i les sèries:

<https://www.youtube.com/watch?v=M6i-pXlt-u0&t=3s>

Així doncs, una sèrie completa quedaria de la següent manera:

1. Squat	15 repeticions
2. Flexions de pit	10 rep
3. Abducció de cama	20 rep x cama
4. Elevacions frontals	20 rep
5. Squat amb una cama	10 rep x cama
6. Curl de bíceps	15 rep
7. Pont de gluti	20 rep
8. Flexions de tríceps (opció 1 ó 2)	10 rep
9. Superman	30" x costat
10. Planxa lateral	15" x costat
11. Planxa	30"

Recordeu que el mínim són dos sèries a la setmana, repartides mínim en dos dies.

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**). I també és **MOLT IMPORTANT** que ens feu saber qui sou, amb el vostre nom, cognoms i grup i que ens assenyaieu de quins dies o setmanes són els vídeos. Tot això ho podeu posar al títol del correu. Per exemple:

Eric Torres Juan, 1rX, setmana 18-22 maig

Vídeo 1 dia 18 Vídeo 2 dia 20 Vídeo 3 dia 22

Ens veiem a la pròxima setmana i sobretot:

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