**4º ESO**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

Benvidos unha semana mais ás clases de EF.

**MARTES 18/05/2020 CONDICIÓN FÍSICA**

**Quérovos expoñer un reto:**

Sal a correr 10 minutos ao día, descárgache unha aplicación no tlf ou reloxo que che mida a distancia percorrida e ve apuntando a distancia percorrida neses 10 minutos cada un dos días que saes a correr (entregarase a ficha cada dúas semanas), se algún día non se fai, déixase en branco.

Non che esquezas quentar as túas articulacións e estirar vos músculos antes e despois de correr.

Debedes facer a rutina de [CONDICIÓN FÍSICA](https://classroom.google.com/w/NzM1NjY1MjQ4ODRa/t/all)  vinculada a este link ( fai click non botón dereito do rato, e dálle a "abrir hipervínculo")

Son 6 exercicios que traballan os diferentes grupos musculares, realízanse 10 repeticións de cada exercicio, con descansos de 1 min entre bloques.

Debedes completar unha ficha na que rexistraredes as pulsacións en repouso e despois de cada bloque.

Adxuntar a ficha.

**MÉRCORES 19/05/2020 CONDICIÓN FÍSICA CON GLOBO**

Debedes facer a rutina de [CONDICIÓN FÍSICA CON GLOBO](https://classroom.google.com/w/NzM1NjY1MjQ4ODRa/t/all)  vinculada a este link e repetila 3 veces, cun minuto de descanso entre rutinas, deberedes coller pulsacións antes de empezar e despois de cada rutina.

Entregar foto ou vídeo e rexistro de pulsacións .

**PARTICIPA NOS RETOS DIARIOS DE E. F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**AGORA “XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**