

ACTIVIDADES PARA 1º ESO A, 1 ESO B, 1 ESO I HASTA EL 8 JUNIO

HACER 3 EJERCICIOS DE ABDOMINALES Y 5 EJERCICIOS DE SALTO DE LA SIGUIENTE FORMA:

1-REALIZA ESTE RETO DE ABDOMINALES EN CASA

Son 3 ejercicios con rollos de PAPEL HIGIÉNICO que aparecen en este vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=acbJsi4sIsY>

GRÁBATE HACIÉNDO CADA EJERCICIO DE **ABDOMINALES 1 VEZ** Y ME LO ENVÍAS ANTES DEL 8 DE JUNIO.

PUEDES GRABARTE A CÁMARA RÁPIDA PARA QUE OCUPE MENOS ESPACIO

CORREO: rosaefmaralboran@gmail.com

2- REALIZA ESTE RETO DE MULTISALTOS EN CASA

Realizar **los 5 primeros ejercicios** DE SALTOS del vídeo CON PAPEL HIGIÉNICO. Utiliza papel higiénico en lugar de conos:

<https://www.youtube.com/watch?v=HaSUb99iRHs>

LOS SALTOS EN ALTURA CON ESCOBAS **NO** HAY QUE HACERLOS

GRÁBATE HACIÉNDOLO CADA **EJERCICIO DE SALTO 5 VECES** Y ME LO ENVÍAS ANTES DEL 8 DE JUNIO.

PUEDES GRABARTE A CÁMARA RÁPIDA PARA QUE OCUPE MENOS ESPACIO

CORREO: rosaefmaralboran@gmail.com