



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
JESÚS CALDERO QUERO
JAVIER GARCÍA CARRASCO
TAREAS SEMANA 25-31 MAYO EDUCACIÓN FÍSICA

Esta semana no habrá nuevas tareas para la asignatura de Educación Física. Pero si os animamos a que todos aquellos alumnos que tienen actividades pendientes. Terminen por enviarlas.

Para todo aquel que quiera realizar actividad física les voy a poner aquí una serie de enlaces con sesiones de actividad física que podréis realizar. Son muy interesantes y para todos los niveles, cada uno que lo adapte al suyo.

Aerobic:

<https://www.youtube.com/watch?v=13f7QuD7E1U>

Fitness:

<https://www.youtube.com/watch?v=diFjQVUL7wk>

Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>

crossfit (esto es más duro):

<https://www.youtube.com/watch?v=lh1UszyPHfk&t=893s>

core training:

https://www.youtube.com/watch?v=c_XOTJJXfVQ