TAREAS A REALIZAR - EDUCACIÓN FÍSICA- SEMANA 25 AL 29 DE MAYO

Recomiendo salir dos días o tres a la semana para o bien caminar o bien correr o bien andar en bici

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:45 9:35	**4ºA no bilingüe** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**				**4ºA no bilingüe** **10 min CALENTAR** **+** **30 MIN EJ AIRE LIBRE** **(CORRER/ANDAR/BICI)** **+** **15 MIN** **ESTIRAMIENTOS**
9:35 10:25	**3ºA no bilingüe +Ç** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**		**1ºA B no bilingüe** **10 min CALENTAR** **+** **30 MIN EJ AIRE LIBRE** **(CORRER/ANDAR/BICI)** **+** **15 MIN** **ESTIRAMIENTOS**	**BC1** **10 min CALENTAR** **+** **30 MIN EJ AIRE LIBRE** **(CORRER/ANDAR/BICI)** **+** **15 MIN** **ESTIRAMIENTOS**	**BC1** **10 min CALENTAR** **+** **30 MIN EJ AIRE LIBRE** **(CORRER/ANDAR/BICI)** **+** **15 MIN** **ESTIRAMIENTOS**
10:25 11:15	**1ºAB no bilingüe** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**				**4ºB no bilingüe** **10 min CALENTAR** **+** **30 MIN EJ AIRE LIBRE** **(CORRER/ANDAR/BICI)** **+** **15 MIN** **ESTIRAMIENTOS**

R	E	C	R	E	O
11:45 12:35	**2ºB no bilingüe+C** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**		**3ºB no bilingüe 10 min CALENTAR + 30 MIN EJ AIRE LIBRE (CORRER/ANDAR/BICI) + 15 MIN ESTIRAMIENTOS**		**3ºA no bilingüe +Ç 10 min CALENTAR + 30 MIN EJ AIRE LIBRE (CORRER/ANDAR/BICI) + 15 MIN ESTIRAMIENTOS**
12:35 13:25			**4ºB no bilingüe** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**	**2ºB no bilingüe+C 10 min CALENTAR + 30 MIN EJ AIRE LIBRE (CORRER/ANDAR/BICI) + 15 MIN ESTIRAMIENTOS**	
13:25 14:15	**3ºB no bilingüe** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**	**2ºA no bilingüe** Rutina básica de ejercicios en casa **https://youtu.be/** **diFjQVUL7wk**	**2ºA no bilingüe 10 min CALENTAR + 30 MIN EJ AIRE LIBRE (CORRER/ANDAR/BICI) + 15 MIN ESTIRAMIENTOS**		

ANIMO Y TODOS/AS HACIENDO EJERCICIO FISICO