

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA

ACTIVITAT 1: Realitzar una sessió (mínim) relaxació mètode JACOBSON

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

ACTIVITAT 2: Realitzar bots a la corda:

1. 50 bots a peu junts en 30 segons
2. 100 bots a peu junts en 1 minut

Sinó tens corda o no ho aconsegueixes pots canviar-ho per 12 minuts carrera continua amb APP Endomondo.

ACTIVITAT 3: Fer una opinió personal sobre l'article "Las mujeres que cambiaron el mundo"