Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 25	1ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºE	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
MARTES 26	2ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºC	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento,	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE

		juegos de educación física y baloncesto)	
	2ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
MIÉRCOLES 27	2ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
JUEVES 28	1ºC	FIESTA	FIESTA
	2ºC	FIESTA	FIESTA
	2ºD	FIESTA	FIESTA
	1ºD	FIESTA	FIESTA
	1ºA	FIESTA	FIESTA
VIERNES 29	1ºE	FIESTA	FIESTA
	2ºC	FIESTA	FIESTA

Observaciones:

Profesora: Ángeles Villalba Rodríguez

Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 25	4ºC	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºA	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores. •

	3ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
MARTES 26	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

MIÉRCOLES 27	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	3ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: Una de las dos entradas de la semana, sesión de **autocargas sugeridas.** • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable IV • Mejoramos Condición Física: Autocargas II • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
JUEVES 28	4ºC	FIESTA	FIESTA
	3ºC	FIESTA	FIESTA
	4ºA	FIESTA	FIESTA

	3ºB	FIESTA	FIESTA
VIERNES 29	4ºD	FIESTA	FIESTA
	3ºA	FIESTA	FIESTA
	3ºB	FIESTA	FIESTA

OBSERVACIONES:

Recordamos que actualmente se trabajan dos líneas de trabajo:

1. **Línea de trabajo 1: para alumnado que ha superado las dos evaluaciones anteriores**: revisión y mejora de nuestro plan para la creación de un hábito saludable. (Las instrucciones y las tareas están adjuntadas en este documento)

2. **Línea de trabajo 2: para alumnado que no ha superado alguna o ninguna de las dos evaluaciones anteriores:** los alumnos y alumnas que tengan una o dos evaluaciones suspensas seguirán con el proceso de recuperación de los trimestres anteriores.

CURSO 1ºESO

TEST REFUERZO 1º Y 2º TRIMESTRE (TEMAS 1, 2, 7, 10 del libro)

Selecciona la respuesta correcta y más completa. Sólo hay una respuesta correcta.

NOMBRE:

CURSO:

1.- Las fases de la respiración (0.5 puntos)
a) Respiración y espiración
b) Inspiración (salida de aire) y espiración (entrada de aire)
c) Inspiración (entrada de aire) y espiración (salida de aire)

2.- El encargado de impulsar y transportar la sangre por todo el organismo… (0.5 puntos)
a) Aparato digestivo
b) Aparato cardiovascular
c) El aparato locomotor

3.- Las articulaciones sirven para: (0.5 puntos)
a) Sostener el cuerpo
b) Generar el movimiento
c) Unir los huesos entre sí

4.- Los vasos sanguíneos se componen de: (0.5 puntos)
a) Corazón, arterias y venas
b) Venas y capilares
c) Arterias, venas y capilares

5.- ¿Quién se encarga de dar y coordinar las órdenes para crear movimiento? (0.5 puntos)
a) Aparato cardiovascular
b) Aparato locomotor
c) Sistema nervioso

6.- La sangre se encarga de: (0.5 puntos)
a) Transportar nutrientes y oxígeno
b) Transportar CO2
c) Todas las anteriores son correctas

7.- Con un estilo de vida sendentario conseguimos: (0.5 puntos)
a) Mejorar la capacidad respiratoria, desarrollar el corazón y el aparato locomotor
b) Que los órganos del cuerpo NO se atrofien
c) Ninguna de las anteriores son correctas

8.- El sistema nervioso está compuesto por: (0.5 puntos)
a) Sistema nervioso activo y vegetativo
b) Sistema nervioso vegetativo y de relación
c) Sistema nervioso activo y pasivo

9.- Un objetivo del calentamiento es… (0.5 puntos):
a) Disminuir la temperatura corporal
b) Activar la función del aparato respiratorio
c) Ninguna de las anteriores es correcta

10.- El estilo de vida que se caracteriza por la ausencia casi total de ejercicio físico se denomina… (0.5 puntos)
a) Senderismo
b) Sedentarismo
c) Senderista

11. - Los juegos buscan principalmente… (0'5 puntos)
a) La competición
b) La diversión
c) La mejora de condición física

12.- Los juegos en educación física pueden ser… (0'5 puntos)
a) De fuerza, de pelota, de carreras, de cuerda y de habilidad
b) De fuerza, de velocidad, de resistencia, de pelota, de carreras, de cuerda y de habilidad
c) De fuerza, de pelota, de carreras, de cuerda y de equilibrio

13.- El juego del "cortahílos" es un juego de… (0'5 puntos)
a) Fuerza
b) Carrera
c) Habilidad

14.- En el juego, las normas son establecidas por: (0'5 puntos)
a) El reglamento que exista en cada federación
b) Los propios jugadores
c) El árbitro

15.- En un equipo de baloncesto podemos encontrar… (0'5 puntos)
- Base, alas y pivots
- Aleros, pivots y base
- Base, aleros y delanteros

16.- Pivotar es… (0'5 puntos)
- Un jugador en baloncesto
- Acción de girar moviendo los dos pies
- Acción de girar manteniendo un pie en el suelo

17.- Un partido de baloncesto lo componen… (0'5 puntos)
- 2 partes de 30 minutos
- 4 partes de 15 minutos
- 4 partes de 10 minutos

18.- Si durante el partido hago una jugada en la que voy botando el balón me paro y encesto justo desde la línea de tiro libre, ¿cuánto vale la canasta? (0'5 puntos)
- 1 punto puesto que estaba tirando desde la línea de tiro libre
- 2 puntos puesto que estaba en jugada
- 3 puntos

19.- En la entrada a canasta puedo dar como máximo… (0'5 puntos)
- 1 paso, sato y lanzamiento
- 3 pasos, salto y lanzamiento
- 2 pasos, salto y lanzamiento

20.- ¿Cuántas faltas personales puede hacer un jugador por partido? (0'5 puntos)
- 3
- 5
- Ilimitadas siempre y cuando el árbitro no me expulse

CURSO 1ºESO

TEST REFUERZO 1º Y 2º TRIMESTRE (TEMAS 3, 4, 5, 6, 8 y 11 del libro)

Selecciona la respuesta correcta y más completa. Sólo hay una respuesta correcta.

NOMBRE:

CURSO:

1.- Tipos de resistencia (0.5 puntos)
a) Aeróbica, anaeróbica y mixta
b) Anaeróbica y aeróbica
c) Todas las anteriores son correctas

2.- Resistencia anaeróbica es cuando el ejercicio es… (0.5 puntos)
a) Duración limitada y alta intensidad.
b) Baja intensidad y larga duración
c) Alta intensidad y larga duración

3.- Cuando llegamos a las 190 pulsaciones es resistencia… (0.5 puntos)
a) Aeróbica
b) Anaeróbica
c) Mixta

4. Tipos de fuerza (0.5 puntos)
a) Máxima, mínima y mixta
b) Máxima, explosiva y rápida
c) Máxima, explosiva y resistencia

5. La fuerza explosiva tiene… (0.5 puntos)
a) Carga máxima y movimiento veloz
b) Carga máxima y ejercicio muy largo
c) Carga mínima y movimiento veloz

6. La fuerza es una cualidad física que nos permite… (0.5 puntos)
a) Realizar movimientos lo más rápido posible
b) Realizar esfuerzos de larga duración
c) Realizar una acción muscular para vencer una oposición

7.- Tipos de velocidad (0.5 puntos)
a) Reacción, gestual y desplazamiento
b) Reacción, gestual, desplazamiento y mixta
c) Anaeróbica, aeróbica y mixta

8.- En la velocidad de desplazamiento trataremos de… (0.5 puntos)
a) Responder lo más rápido posible a un estímulo
b) Recorrer una distancia en el menor tiempo posible
c) Realizar un gesto en el menor tiempo posible

9.- ¿De qué depende la flexibilidad? (0.5 puntos)
a) Estiramiento muscular y articulaciones
b) Estiramiento muscular, huesos y articulaciones
c) Ninguna de las anteriores

10.- Tipos de flexibilidad (0.5 puntos)
a) Activa y dinámica
b) Estática y dinámica
c) Dinámica, estática y mixta

11.- ¿Cuántos jugadores de un equipo juega en la pista? (0’5 puntos)
a) 6 de campo y el portero
b) 5 de campo y el portero
c) 7 de campo y el portero

12.- ¿Cuántos pasos como máximo puedo dar sin botar el balón? (0’5 puntos)
a) 3
b) 2
c) 4

13.- Es córner si… (0’5 puntos)
a) El defensa envía el balón detrás de su portería y este sale por la línea de fondo
b) Cuando el portero envía el balón detrás de su portería y este sale por la línea de fondo
c) Ambas son correctas

14.- Las posiciones en balonmano son… (0’5 puntos)
a) Central, laterales, extremos, pivote y portero
b) Central, lateral, extremos, portero y delantero
c) Central, lateral, centrocampistas, delantero o pivote y portero

15.- Según la gravedad las faltas antideportivas se sancionan con… (0’5 puntos)
a) Tarjeta amarilla, doble amarilla y roja
b) Amonestación, exclusión y descalificación
c) Amonestación y descalificación

16.- La pierna de ataque en el paso de vallas… (0´5 puntos)
a) Es la que gira para pasar el muslo y el pie paralelos a la valla durante el salto
b) Es la que nos da impulso necesario para saltar la valla
c) Es la primera que contacta con el suelo una vez se ha pasado la valla

17.- Son pruebas de fondo… (0´5 puntos)
a) 800 m, 1.500 m, 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón
b) 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón
c) 1.500 m, 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón

18.- Son pruebas de velocidad… (0´5 puntos)
a) 100 m, 200 m y 400 m
b) 100 m, 200 m, 400 m y 800 m.
c) 50 m, 100 m, 200 m y 400 m.

19.- Nombre los diferentes concursos de salto: (0´5 puntos)
a) Longitud, altura, triple salto y de pértiga
b) Valla, longitud, altura, triple salto y de pértiga
c) Longitud, valla, triple salto y de pértiga

20.- Nombra los diferentes concursos de lanzamientos: (0´5 puntos)
a) Peso, altura, de disco, de martillo y de jabalina
b) De peso, longitud, de disco, de martillo y de jabalina.
c) De peso, de disco, de martillo y de jabalina

3º/4ºESO EDUCACIÓN FÍSICA

8º ENTREGA.

MEJORAMOS NUESTRO

PLAN PARA CREAR UN HÁBITO II (25-31 MAYO)

1. DIARIO DE ACTIVIDADES

Esta semana seguiremos trabajando nuestro diario de actividades físicas. Realizaremos al menos dos entradas por semana de nuestro diario de actividades. (Ya tendremos al menos 20)

Realizaremos al menos una sesión de AUTOCARGAS para el DIARIO DE ACTIVIDADES de las sugeridas en el ejercicio 3 de esta semana. Después, comenta tu experiencia y sensaciones.

Si aún no has hecho LAS SESIONES DE YOGA DE LAS SEMANAS ANTERIORES, puedes recuperarlas en estás próximas semanas. Añade una sesión más a tu diario (haz 3 sesiones) o registra una sesión de yoga y otra de autocargas durante las próximas semanas.

Si necesitas la ficha del diario de actividades. Ve a la entrega 5, y descarga esa ficha. Si tienes problemas para descargarla, ponte en contacto conmigo. Esa ficha tiene 5 entradas, por si quieres registrar más actividades 😉

EL DIARIO DE ACTIVIDADES NO SE ENTREGA HASTA JUNIO (Por favor, no me lo entreguéis más 😊 Es fundamental LEER LAS INSTRUCCIONES SEMANALES.

2. REVISIÓN Y MEJORA DE NUESTRO PLAN: "CREACIÓN DE UN NUEVO HÁBITO"

Este ejercicio es el mismo nº2 del plan de la semana pasada (PLAN Nº7) Mira sus instrucciones y el documento para contestar las preguntas (documento actividad nº2), si todavía no lo has hecho.

ENTREGA LÍMITE: MARTES 26 MAYO

3. "LLEVAMOS A LA PRÁCTICA NUESTRO PLAN" (VOLUNTARIA)

(Continuaremos trabajando esta actividad durante las próximas semanas)

Una vez que entregues la **mejora de tu plan** y te dé el visto bueno, podrás empezar a practicarlo.

El ejercicio de cambiar un hábito tiene que ser algo personal, meditado y libre de ningún tipo de presión. Por eso, **ESTA ACTIVIDAD ES TOTALMENTE VOLUNTARIA.**

El ejercicio consiste en llevar a la PRÁCTICA VUESTRO PLAN DURANTE 21 DÍAS: invito a todo aquel que quiera, a llevar a la práctica el plan que ha meditado, diseñado y mejorado este último mes.

Aunque os pediré entregarlo antes para poder tenerlo en cuenta para la evaluación, vosotros podréis continuar hasta completar los 21 días y más. ¿no? **Cuando lo terminéis, me lo podéis enviar para ver vuestros resultados. ME ENCANTARÁ VERLOS** 😊

(Es muy importante concretar el hábito para que se pueda registrar ¿Vale?)

HERRAMIENTAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE NUESTRO PLAN

Durante el proceso de adquisición de un hábito, contaremos con la ayuda una serie de herramientas (todas o algunas, depende de vosotros):

1. **MURAL MOTIVACIONAL:** se recomienda que lo rellenéis con vuestras reflexiones y luego se cuelga en un sitio visible. https://drive.google.com/file/d/1a4ylXOXa8WeBOpF40etyhNTvXsR077CO/view?usp=sharing

2. **PLANIFICADOR/CALENDARIO MENSUAL**: lo podéis colgar junto al mural para poner sensaciones de cada día o para tachar los días que van pasando mientras lleváis a cabo vuestro nuevo hábito. También podréis escribir pequeñas notas. **https://drive.google.com/file/d/1fdJUsR0DDBeCd4wfRwvEmPCCpHIWMZnW/view?usp=sharing**

3. **PLANIFICADOR SEMANAL:** para apuntar cuándo le vas a dar presencia a tu hábito en tu día a día. Aquí podéis apuntar también, todo lo que tenéis que hacer durante la semana. (Seguro que ya tenéis uno, podéis incluir vuestro hábito allí) **https://drive.google.com/file/d/10InigKj70LxxS5TAS4PC-sTzpZwWlL6I/view?usp=sharing**

4. **REGISTRO DE SENSACIONES**: si os gusta llevar un registro más detallado de vuestras sensaciones podéis utilizar este registro, para escribir una breve reflexión cada día del reto. https://drive.google.com/file/d/1tZ_4mf0ay21uAnw7bnOM8MI470ZO83L/view?usp=sharing

4. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA: AUTOCARGAS

Esta semana os propongo **nuevas actividades** para vuestro **DIARIO DE ACTIVIDADES** que tienen como base EJERCICIOS DE AUTOCARGAS.

Como ya sabes, **UNA DE LAS DOS ENTRADAS DE NUESTRO DIARIO, TIENE QUE SER UNA DE LAS SUGERENCIAS DE LA SIGUIENTE PÁGINA.**

Cómo ya hemos visto en clases presenciales, los ejercicios de autocargas son ejercicios que realizamos con el peso de nuestro propio cuerpo. Ya sabéis que a vuestra edad no es conveniente realizar ejercicios con CARGAS (peso extra).

4.1. Repasa los aspectos posturales comunes de todos los ejercicios de autocargas.

Siempre es conveniente repasar los aspectos posturales comunes más importantes, ya que nos van a ayudar a TRABAJAR LOS MÚSCULOS QUE QUEREMOS DESARROLLAR y además VAMOS A PREVENIR LESIONES.

1. Mete abdomen (cómo cuándo te abrochas un pantalón que no te está muy bien)
2. Articulaciones en línea, perpendicular al suelo para ejercicios de planchas. (hombro-codo-muñeca) (Rodilla-tobillo) (cadera-rodilla-tobillo) Depende del ejercicio.
3. Espalda siempre recta (no hundas las lumbares en planchas).
4. Pega la espalda completamente al suelo/colchoneta, no dejes ningún hueco entre tu cuerpo y la colchoneta en los ejercicios en los que estamos tumbados. Si no tenemos una colchoneta, podemos usar, una manta gruesa o alfombra.

5. Sigue tu propio ritmo, no hagas los ejercicios muy rápido porque puedes perder la postura correcta sin darte cuenta.
6. Acuérdate de respirar a lo largo de los ejercicios y de hacerlo de forma rítmica y no forzada.
7. No realices hiperextensión de las articulaciones, deja siempre una pequeña flexión de seguridad.
8. No lo hagas si estás lesionado o lo tienes contraindicado.
9. Si sientes dolor, sobre todo en articulaciones: suspende la práctica, probablemente no lo estés haciendo bien.
10. No hagas ninguna postura o ejercicio avanzado, puede ser peligroso.
11. Adapta el ejercicio siempre a tu condición física.
12. Podéis completar estos ejercicios con algún otro ejercicio aeróbico andar, correr, montar en bicicleta, patinar, bailar…etc.

4.2. Técnica de algunos de los ejercicios de autocargas más comunes:

Sentadillas (Squats): https://www.youtube.com/watch?v=N8LwFmZsQWI (Toda la parte sin peso)

Zancada: (Lunges) https://www.youtube.com/watch?v=1O543yIxtIY

Burpees: https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE (no hace falta que hagáis la flexión ni el salto)

https://www.youtube.com/watch?v=mUYJqe_sJFE (burpees progression/progression de burpee

Planchas (Plunks): https://www.youtube.com/watch?v=nR7J73LCL1w&t=382s

Flexiones de brazos (Push ups): https://www.youtube.com/watch?v=2ZSq1BRYwAI

Flexiones abiertas: https://www.youtube.com/watch?v=6o03glR3wqU

Flexiones cerradas: https://www.youtube.com/watch?v=3M8OQha4E_4

¿Qué es el Core? Ejercicios esenciales **https://www.youtube.com/watch?v=KiXrVce-EJc**

4.3. Sesión de autocargas para nuestro diario de actividades.

ELIGE, AL MENOS, UNA DE LAS SUGERENCIAS DE SESIÓN PARA NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES. Si te apetece puedes realizar cualquiera de las sesiones de la semana pasada. Además, si todavía no has hecho yoga o quieres seguir practicando, ve a los planes 5 y 6.

- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON AUTOCARGAS II:** https://www.youtube.com/watch?v=NQrDJVS9lEk
- **CRISTIANO RONALDO WORKOUT ROUTINE:** https://www.youtube.com/watch?v=QvbpeETBoGg (No intentes seguir su ritmo, el ritmo es personal. Podéis parar el vídeo y hacer más o menos el mismo número de repeticiones) (activa subtítulos)
- **30 MINUTES STRENGHT, CARDIO AND PILATES WORK OUT:** https://www.youtube.com/watch?v=ObCDRGuXGUA (activa subtítutos)
- **THE SIX MINUTE HIIT AND ABS WORK OUT:** https://www.youtube.com/watch?v=hGOYxik3oeE&t=42s (active subtítulos)

Si no pudieras acceder a estos vídeos, ponte en contacto conmigo vía IPasen o email angevillalb@gmail.com

***EJERCICIOS DE AUTOCARGAS (FICHAS DE PINTEREST)**

Estos enlaces no son sesiones si no fichas con gifts de los ejercicios de autocargas más comunes:

https://www.pinterest.es/pin/500603314833794702/

https://www.pinterest.es/pin/553450241709949317/