

TAREA DE E.F. 1º ESO A, B, C, D y E.

SALTAR A LA COMBA: 26/marzo /2020.

- 1º- Vamos a mejorar el salto con la comba. Para ello les voy a poner unos videos que deben ver y luego sólo nos queda practicar:

<https://www.youtube.com/watch?v=btJEENZu4YM>

Este video es en inglés y está subtulado. Así vamos trabajando el oído también☺

<https://www.deportesrecreativos.com/trucos-saltar-comba/>

- 2º-Haz clic en el apartado de áreas y luego educación física de esta web y busca la **Actividad nº 3 Reto: saltando sin parar**. Tiene una duración de 30 días, si lo empiezas a realizar cuando nos veamos en clase dominarás saltar la comba y podrás subir nota en el examen práctico de clase, además, lo más importante es que vas a realizar un ejercicio muy saludable. Yo te propongo hacerlo por la tarde a la misma hora siempre. Mucho animo.
- Para aquellos que **no tengan una cuerda** para saltar podrán hacer los saltos simulando que tienen una cuerda en las manos, no es lo mismo pero el ejercicio de saltar lo hacéis y es muy importante. Tenéis que ver los videos que os mando también. Yo te propongo hacerlo por la tarde a la misma hora siempre.

El objetivo principal de esta tarea es que hagáis ejercicio casi todos los días de la semana.

¡MUCHO ÁNIMO A TOD@S! ☺