

ALUMNADO DEL MÁSTER UNIVERSITARIO

Actividades para el alumnado de 3ºESO y 1º de Bachillerato.

Video de presentación alumnado del Máster

<https://www.youtube.com/watch?v=k1KZbtAIRZM>

Sesiones de la semana del 11 al 15 de mayo

1ª Tren inferior:

<https://youtu.be/t69CTNCyQEo>

2ª Rutina Pilates sin material:

<https://www.youtube.com/watch?v=skYSR42gn2U&t=109s>

Reto de la semana

<https://m.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Sesiones de la semana del 18 al 22 de mayo

1ª Sesión de percusión corporal

<https://youtu.be/XpTfYLrg5TY>

2ª Sesión Trabajo de Fuerza resistencia

<https://www.youtube.com/watch?v=YXKNkmZ3868>

Reto de la semana

Sentadilla más salto cuando escuchen en la canción el nombre de Roxanne

<https://www.youtube.com/watch?v=3T1c7>

Sesiones de la semana del 25 al 29 de mayo

1ª Sesión. Video y cuestionario

https://www.youtube.com/watch?v=PD0_v_AJayA

2ª Sesión. Play Kahoot! Challenge: Día de Canarias

https://kahoot.it/challenge/09987653?challenge-id=bbc75861-1d50-4361-8500-509ee6071f6a_1590397899070

Sesiones de la semana del 1 al 5 de junio.

1ª Sesión. Trabajo de piernas y abdomen más reto de la semana.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jd-6DJXTfsQ>

2ª Sesión. Zumba

<https://youtu.be/b8kyYWUCR2g>

Reto de la semana. Malabares

<https://www.youtube.com/watch?v=rAMDJqwuf7E>

Sesiones de la semana del 8 al 13 de junio.

1ª Sesión. Trabajo de Fuerza + Resistencia (Fuerza tren superior e inferior)
<https://www.youtube.com/watch?v=LgKD4Mui69g>

2ª Sesión. Core
https://youtu.be/Zne4Z_5NZA4