**TAREA 4 (SEMANA 27 ABRIL- 10 DE MAYO)**

La tarea consiste en realizar 10 retos:

* 7 tienen que ser de la lista incluida abajo.
* 3 diferentes, buscados o creados por ti. Tienen que estar relacionados con la actividad física.

Me tienes que mandar un vídeo para demostrar que has conseguido lograrlos.

1. OPCIONES: Mandarme los vídeos de uno en uno. Tienes que incluir en el asunto. Nombre y apellidos, curso, y reto (nombre, y el número de reto que me envías, si es el primero, segundo , tercero).
2. Mandarme todos los retos a la vez. Si el archivo pesa mucho puedes:
   1. Utilizar <https://wetransfer.com/>
   2. Guardarlos en tu ONEDRIVE y compartirlos conmigo.
   3. Adjuntar por Teams.

FECHA DE ENTREGA: preferiblemente antes del 10 de Mayo. Si se entrega después se evaluará pero será penalizado.

**IMPORTANTE: Si me lo mandas a mi dirección de correo y no viene el asunto con todos los datos, no lo evaluaré. En Teams, sólo poner el curso.**

|  |  |
| --- | --- |
| NOMBRE | ENLACE |
| CALCETÍN CANASTA (puntería) | <https://youtu.be/2wlZVsfn5TM> |
| PALO CHICLE (flexibilidad) | <https://www.youtube.com/watch?v=HZEZjFAQBIw> |
| ZAPATILLA GIRO (equilibrio) | <https://www.youtube.com/watch?v=sW0HWQBCdp8> |
| PAPEL ABDOMINALES (fuerza) | <https://youtu.be/ahZSvl2nfDY> |
| TAZA (puntería) | <https://www.youtube.com/watch?v=65kDDh5Dfo4> |
| PAPEL FLEXIONES (fuerza) | <https://youtu.be/V9fKkF1Z0QA> |
| INIESTA (fuerza) | <https://www.youtube.com/watch?v=YnDAmOS1E9A> |
| ACROSPORT (equilibrio) | <https://www.youtube.com/watch?v=xeOup61zSok> |
| Yoga (equilibrio) | <https://www.youtube.com/watch?v=9r2hlS77pPc> |
| NADAL (coordinación) | <https://www.youtube.com/watch?v=ke9sSHEDvK8>  Vale con 15 toques. Podéis usar una sartén y bola de papela albal |
| CUERPO RITMO (ritmo) | <https://www.youtube.com/watch?v=_sm-btmywdU> |
| OH NANANA (ritmo) | <https://www.youtube.com/watch?v=jJxPxkcTFwo> |