

PHYSICAL EDUCATION

¡Buenos días!

El siguiente vídeo de 5 minutos nos ayudará a realizar una serie de ejercicios que nos mantendrán en forma desde casa.

¡¡¡IMPORTANTE!!! Antes de realizar la actividad tendremos que llevar a cabo el calentamiento. Para ello será necesario nombrar las articulaciones *JOINT* de nuestro cuerpo como normalmente hacemos. (ANKLE, KNEE, HIP, TRUNK, WRIST, SHOULDER, ARMS, NECK AND HEAD)

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