DESAFIOS PARA HACER EN CASA ESTOS 15 DIAS

* Trotar en el lugar .



* Saltar con 2 pies juntos.



* Abdominales cortos



* Flexión de brazo con rodillas apoyadas.



* Plancha en la cama o colchoneta



Anoto cuanto tiempo fui haciendo por día, siempre cuidando mi cuerpo.

Leo reglamento de básquet.

y anoto lo que es importante para mí, del deporte en la

 bitácora de educación física .

LINK PARA BAJAR REGLAMENTO

http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Baloncesto.pdf