

## Clase 4 Natación 3 “B” Alejandro Fonseca

Vamos a trabajar con ejercicios fuera del agua para natación, estos nos van a proporcionar la mejora de la fuerza en músculos importantes a la hora de la práctica acuática.

Para la realización de estos ejercicios vamos a ver el siguiente video que se llama:

“Ejercicios en seco para nadadores”

<https://www.youtube.com/watch?v=JPoNer8ARMo>

Estos ejercicios los tendrán que realizar y mandar constancia de la realización(foto)

**IMPORTANTE: Luego vamos a realizar el siguiente juego, pero es muy importante que vean el video antes de realizarlo porque muchas preguntas están incluidas en él.**

**También anotar su nombre completo antes de empezar a jugar para que me aparezcan sus nombres en la plataforma y poderl@s evaluar.**

quizizz.com/join?gc=3922056

Mucha suerte y espero que estén bien!!!