



Reto 1.

Docente: M^a Fuensanta Caballero García.

1. Título del reto 1: “YO HAGO EL PINO”

2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 1 YO HAGO EL PINO).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen_centro_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros/as de clase (ejemplo: reto a ...)
- Incluye los **HASHTAGS**:

#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #yohagoelpino)
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

Objetivo: realizar un equilibrio invertido de brazos con apoyo en superficie vertical para la mejora de la fuerza del tren superior.

Destinatarios: alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

Herramienta: instagram.

Descripción del reto: busca una pared para realizar el reto. Haz un equilibrio invertido de brazos, comúnmente conocido como “el pino”. Debes mantener la posición durante un tiempo mínimo de tres segundos. Posteriormente, vuelve a la posición inicial.

Periodo de tiempo activo del reto 1: el reto 1 tendrá una duración semanal. Del 6 de abril a las 9,00 horas al 12 de abril a las 23,59 horas.