



Reto 3.

Docente: José Vicente García Jiménez.

1. Título del reto 3: **“MALABARES A LA PLANCHA”**

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

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 3 MALABARES A LA PLANCHA).
- **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 de clase. Ejemplo: reto a ...
- Incluye los **HASHTAGS**:

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

Objetivo: completar 10 lanzamientos de pelota mientras se realiza la plancha abdominal.

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

Herramienta: instagram.

Descripción del reto: tras 10 segundos realizando el ejercicio de abdominales ISS (conocido como plancha), completar 10 lanzamientos de malabares con dos pelotas y volver a la posición inicial.

Periodo de tiempo activo del reto 3: el reto 3 tendrá una duración semanal. Del 20 de abril a las 9,00 horas al 26 de abril a las 23,59 horas.