

SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Practica la sesión y responde

CALENTAMIENTO:

RUTINA DE COORDINACIÓN:

RUTINA DE EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE:

ESTIRAMIENTOS:

✚ Coloca en orden correcto las opciones de la rutina que hemos hecho. Arrastra cada recuadro a su lugar.

- RUTINA DE EJERCICIO
FÍSICO SALUDABLE
- PONER ME ROPA
CÓMODA Y CALZADO
ADECUADO
- ESTIRAMIENTOS PARA
RELAJAR
- RUTINA DE
COORDINACIÓN
- ASEO E HIGIENE
- CALENTAMIENTO

1º	2º	3º	4º	5º	6º

En la rutina de coordinación:

✚ ¿cómo habéis elaborado la escalera?

✚ ¿Habéis conseguido hacer todos los ejercicios correctamente? ¿Cuál te ha costado más?

En la rutina de ejercicio físico saludable:

✚ Pon en orden los ejercicios de la rutina:

- Saltos tocando el suelo.
- Paso lateral tocando el suelo.
- Paso adelante en cuadrado.
- Jumping yacks.
- Sentadilla con salto.
- Salto frontal y volver andando.
- Dos pasos delante y salto atrás.

1 ^º	
2 ^º	
3 ^º	
4 ^º	
5 ^º	
6 ^º	
7 ^º	

✚ ¿Cuánto duran los intervalos de ejercicio y descanso? Marca la opción correcta:

- a) 30 segundos de ejercicio y 20 segundos de descanso.
- b) 30 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.
- c) 40 segundos de ejercicios y 10 segundos de descanso.