## SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

## Practica la sesión y responde

CALENTAMIENTO:						
RUTINA DE COORDINACIÓN	9					
RUTINA DE EJERCICIO FÍSIC	CO SA	LUD	ABL	E:		

	L				
ALEAULAZ COORÌ	ADECUADO	RELAJAR	COORDINACIÓN		
INADEEJEROOO	PONERMEROPA CÓMODAYCALZADO	ESTIRAMENTOS PARA	RUTINADE	ASEDEHGENE	CALENTAMENTO
Coloca en orden	correcto las opcio	nes de la rutína qu	e hemos hecho. A	rrastra cada recua	dro a su lugar.
ESTIRAN	MIENTOS:				

## En la rutina de coordinación:

4 ¿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 ejercícios 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 and ando.
- > Dos pasos delante y salto atrás.

12							
24							
3 <sup>2</sup>							
40							
5º							
62							
プ							

- 🕹 ¿Cuánto duran los intervalos de ejercicio y descanso? Marca la opción correcta:
  - a) 30 segundos de ejercício y 20 segundos de descanso.
  - b) 30 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso.
  - c) 40 segundos de ejercícios y 10 segundos de descanso.