

# SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA



Rutina de movilidad articular para el calentamiento:

¡Retos! ¿Serás capaz de conseguirlos?

| RETO 1 | RETO 2 |
|--------|--------|
|        |        |
| RETO 3 | RETO 4 |
|        |        |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

✚ ¿Has conseguido superar todos los retos?      Sí                                      No

✚ ¿Cuál te ha costado más? Me ha costado más el reto número

✚ Señala las dos opciones correctas:

- ☐ En los retos 1 y 2 se desarrolla sobre todo el equilibrio.
- ☐ En los retos 1 y 2 se desarrolla sobre todo el ritmo.
- ☐ En los retos 3 y 4 se desarrollan sobre todo los saltos.
- ☐ En los retos 3 y 4 se desarrolla sobre todo la coordinación y el ritmo.

**¡Videojuego! ¡Atrévete a superarlo!**

✚ ¿Cuántas fases tiene el videojuego? Una   Dos   Tres   Cuatro   Cinco

✚ ¿Has superado todas las fases?   Sí   No

### **Relajación:**

✚ ¿Qué es lo que más te ha gustado? Pon en orden las actividades de la sesión de la que más te ha gustado a la que menos. Debes escribir los números del 1 al 7.

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
|  | <b>Rutina de movilidad articular.</b> |
|  | <b>Reto 1</b>                         |
|  | <b>Reto 2</b>                         |
|  | <b>Reto 3</b>                         |
|  | <b>Reto 4</b>                         |
|  | <b>Videojuego</b>                     |
|  | <b>Relajación</b>                     |