



REPASANDO TAREAS Y ACTIVIDADES

NOMBRE Y APELLIDOS _____ CURSO: _____

Actividad 1.- En este vídeo : “Kids HIIT Workout 2” puedes realizar una serie de ejercicios para ponerte en forma. Si aún no lo has hecho, haz los ejercicios que propone, al menos hasta la mitad, ya que son 32 minutos de actividad. A continuación responde a las siguientes cuestiones que te planteo en relación al mismo..

Actividad 2.- Responde a las siguientes cuestiones que te planteo:

- | | |
|--|--|
| 2.1.- ¿Cuántos ejercicios distintos nos propone realizar en el primer cycle? | |
| 2.2.- ¿Cuántos cycles o series se nos propone realizar en el vídeo entero?. | |
| 2.3.- ¿Cuántos ejercicios haríamos en total si hiciésemos el vídeo entero?. | |
| 2.4.- ¿Qué duración tiene cada ejercicio? | |
| 2.5.- ¿Cuánto tiempo de recuperación tengo entre ejercicio y ejercicio? | |
| 2.6.- ¿Cuánto tiempo de recuperación tengo entre serie y serie (cycle)?. | |

A esto es a lo que llamamos un CIRCUITO aeróbico fraccionado o en series. Es aeróbico porque nuestras pulsaciones no subirán por encima de 120-140p/m y fraccionado o en series (cycles), porque hacemos repeticiones de un mismo ejercicio en varias repeticiones. Veamos ahora con más detalle algunos aspectos de este entrenamiento.

¿Me ayudas a descubrirlos? .Vamos a ello!!!!.



Actividad 3.- Estos son los nombres de los ejercicios que hemos visto en este vídeo.
Ayúdame a ordenarlos según el orden en que aparecen en el mismo y los hemos realizado.
Arrastra los nombres al lugar que correspondan.

1.
4.
7.

2.
5.
8.

3.
6.
9.

10.

Squat & bend - Kick backs - Push-ups - Roller Skate - Hammer fist - Cros Jack

Jumpe rope hop - Mt. Climbers - knee up shuffle - Hig step march

Actividad 4.- Relaciona cada imagen con su nombre y la descripción correspondiente

Hammer fist



Apoyo brazos en el suelo y
extiende y flexiona la
piernas

Knee up shuffle



De pie, con piernas
abiertas. Flexión y extensión
de brazos

MT. Climbers



Tocar con codo de brazo
izquierdo la rodilla derecha
elevando la pierna derecha
sin flexionar la cadera y
viceversa.



Educación Física