

NOMBRE:

FECHA:

CURSO:

1. Practica deporte en casa. Aquí tienes un vídeo con diferentes ejercicios para mantenerte activo y en forma. Haz el número de repeticiones que te muestra en cada intervalo. Después, en el ejercicio 2, anota el nombre de repeticiones de cada ejercicio que has conseguido hacer de cada uno.



2. Anota el número de repeticiones que has conseguido hacer de cada movimiento que aparece en el vídeo.

(1) Back turns – vuelta atrás

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

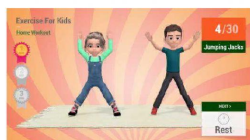
Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(2) Jumping Jacks – Saltos de tijeras

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(3) Side Bends – curvas laterales

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(4) Jumping Jacks – Saltos de tijeras

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(5) Squad – ponerse en cuclillas

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(6) Side deep Squad – Sentadilla profunda lateral

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




(7) Ski hops – Saltos de esquí

Marca sobre la imagen si lo has realizado.

Escribe el número de repeticiones que has conseguido hacer en este ejercicio.




HAS COMPLETADO LA RUTINA

FELICIDADES

