

Ejercicio físico de dos por dos

FITNESSGRAM®

Instrucciones:

Busca un compañero y completa una de las siguientes actividades. Firma la hoja de tu compañero y que él haga lo mismo; luego busquen un compañero nuevo para completar otra actividad. Continúa buscando nuevos compañeros para completar una tarea hasta que el tiempo asignado se acabe. Se examinará que la colaboración y la forma sean adecuadas.

Actividad

1. 13 flexiones de brazos.
2. 50 saltos en línea.
3. 4 elongaciones contando hasta diez (p. ej.: *elongación de isquiotibiales*).
4. Salto o galope (*una vez alrededor de todo el gimnasio o de medio campo de juego*).
5. Carretilla (*15 yardas o medio gimnasio: trabajen juntos y sean cuidadosos*).
6. 5 puentes.
7. Trote (*una vez alrededor del campo de juego o cinco veces alrededor del gimnasio*).
8. Felicitar a tu maestro de educación física (*o al maestro o supervisor a cargo de tu clase*).
9. 30 segundos de danza.
10. Aplaudir 40 veces.
11. Jugar a seguir al líder. (*Un compañero lidera al elegir una actividad aeróbica para realizar una vez alrededor del gimnasio o por aproximadamente 30 yardas mientras otro compañero lo sigue. Luego cambian y el otro compañero lidera al regresar*).
12. Pararse como flamenco (*intentar pararse por 1 minuto*).
13. 25 abdominales.
14. Gritar: "¡Somos GENIALES!"
15. Tomar tus pulsaciones durante 1 minuto (*o durante 6 segundos y multiplicarlo por 10*).

Firma del compañero



Enviado a PE Central por Jim Krouscas el 21 de septiembre de 2001. Modificado por The Cooper Institute en marzo de 2009.

© 2010 The Cooper Institute. Estos materiales se desarrollaron como parte del proyecto "Centers of Excellence" de FITNESSGRAM® financiado con donaciones privadas. Idea de actividad proveniente de P.E. Central.

