

FITNESS

Classmates!



@educacionfisicacompetencial

Encuentra 2 compañeros que puedan completar el reto. Tras lograrlo, han de FIRMAR en el recuadro

¡ATENCIÓN! UN MISMO JUGADOR PODRÁ FIRMAR COMO MÁXIMO 2 RETOS DE TU FICHA

Realizar plancha ventral 30 segundos 	Dar 25 saltos a la comba 	Mantener esta postura durante 15 segundos 	Dar 5 toques al balón con las manos sin que caiga (y sin retenerlo) 
Mantener esta postura durante 10 segundos 	Dar 5 toques al balón con los pies sin que caiga 	Realizar 5 veces el Cat-Camel de forma correcta 	Mantener girando el Hula Hoop durante 5 segundos 
Realizar 5 burpees 	Llegar con ambas manos a los dedos de los pies 	Realizar una voltereta lateral 	Realizar 10 lounges alternando pierna 
Correr de una línea lateral de la pista a la opuesta en menos de 8 segundos 	Realizar 10 sentadillas 	Realizar 10 saltos laterales con pies juntos sobre el cono 	Realizar 15 jumping-jacks sin detenerse 

FITNESS

Classmates!



@educacionfisicacompetencial

Encuentra 2 compañeros que puedan completar el reto. Tras lograrlo, han de FIRMAR en el recuadro

¡ATENCIÓN! UN MISMO JUGADOR PODRÁ FIRMAR COMO MÁXIMO 2 RETOS DE TU FICHA

Realizar plancha ventral ___ " 	Dar ___ saltos a la comba 	Mantener esta postura durante ___ segundos 	Dar ___ toques al balón con las manos sin que caiga (y sin retenerlo) 
Mantener esta postura durante 10 segundos 	Dar ___ toques al balón con los pies sin que caiga 	Realizar _ veces el Cat-Camel de forma correcta 	Mantener girando el Hula Hoop durante ___ segundos 
Realizar ___ burpees 	Llegar con ambas manos a los dedos de los pies 	Realizar una voltereta lateral 	Realizar ___ lounges alternando pierna 
Correr de una línea lateral de la pista a la opuesta en menos de ___ segundos 	Realizar ___ sentadillas 	Realizar ___ saltos laterales con pies juntos sobre el cono 	Realizar ___ jumping-jacks sin detenerse 