

5a TAREA EDUCACIÓN FÍSICA ESO

- Esta semana os propongo una sesión HIIT de 9 minutos para realizar durante dos sesiones en casa. A continuación, os dejo enlace:

Sesión HIIT <https://youtu.be/wd99oZtoJIM>

<https://youtu.be/wd99oZtoJIM>

Preguntas:

1. Describe que es una sesión HIIT con tus propias palabras.
2. Resume la sesión de forma analítica. Ejemplo: Primero el chico hace un calentamiento saltando, luego etc.
3. ¿Qué te parece la sesión? ¿Qué ejercicios consideras más fáciles, y cuales más difíciles?
4. Intenta construir – describir con palabras una sesión parecida con los ejercicios que más te gusten y los materiales que quieras. En internet hay mucha información tecleando en google sesión HIIT.

Profesor: CARLOS CONTRERAS RODRÍGUEZ. Email: teachercarlofef@gmail.com