

Nombre: _____

1. A Jennifer le toma 7 minutos y 30 segundos en ir a la tienda en bici.
¿Cuántas viajes completos (ir a la tienda y regresar), Jennifer, necesitaría realizar para completar 60 minutos de actividad física? Escribe y resuelve la ecuación.

Ponte en cuclillas, como si estuvieras sentado, pero sin tocar la silla o la mesa. Mantén esta posición durante 30 segundos.

2. Hoy Paul ha estado trabajando por 23 minutos en una nueva rutina de baile. Antes de ir a la escuela caminó con su perro por 11 minutos. ¿Cuánta actividad física extra necesitaría realizar para cubrir 60 minutos de actividad física ese día?

Sujete el asiento de su silla con sus manos y mantenga su cuerpo 1" por encima de la silla. Mantenga la posición por 10 segundos.

3. A Suzy le gusta mucho la gimnasia y siempre se divierte en las competencias. ¿Qué puntaje necesitaría alcanzar para lograr un marcador total de 32.00 puntos y ganar primer lugar?
Viga de equilibrio: 8.50 Barras: 9.25 Piso: 9.05
Puntos acumulados: _____

Tense los músculos del estómago y mantenga la posición durante 30 segundos.

4. A Joey le gusta nadar. Su competencia favorita es 50 yardas de nado de dorso. Hoy está a punto de competir, sin embargo, ya que no se ha sentido bien últimamente solo quiere hacer su rutina en un tiempo promedio. Sus tiempos en las últimas tres competencias son: 33.5, 35.2 y 31.0. ¿Cuál es el promedio de sus tiempos?

¡Estás listo! Ponte de pie y realiza cinco saltos explosivos: colócate en cuclillas y luego salta tratando de tocar el techo.