

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

¡Hola chicos y chicas!



Empezamos una nueva semana, espero que os hayáis divertido este puente y que hayáis aprovechado las salidas para jugar un poco.

Aquí tenéis las sesiones de Educación Física en casa para estos días. Me ha alegrado mucho recibir vuestros correos y veros haciendo las actividades y pasando un buen rato, os recuerdo que grabar y enviar vídeos es voluntario, pero me gusta muchísimo veros. Ya sabéis que podéis hacer las sesiones en el orden que queráis y que más os guste, lo importante es divertirnos y movernos.

A continuación os propongo dos sesiones para que os divirtáis esta semana, espero que os gusten. Ya sabéis que si os grabáis haciendo algunos de los bailes o actividades, nos los podéis enviar al correo malenydavidflapaz@gmail.com o a la siguiente página https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos y así vuestros compis os podrán ver también. Para saber qué hay que hacer en cada actividad, pincha encima de ella...

¡EMPEZAMOS!



SESIÓN 1	SESIÓN 2
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>CARDIO</u>	<u>CIRCUITO EN CASA</u>
<u>¡A BAILAR!</u>	<u>¡A BAILAR!</u>
<u>YOGA</u>	<u>RETO- TIRO AL PELUCHE</u>



EL CALENTAMIENTO

Como ya hemos visto en clase, siempre tenemos que realizar el calentamiento antes de empezar a jugar. Todos y todas nos sabemos la canción y las partes de nuestro calentamiento, pero por si se nos olvida alguna, os dejo la siguiente imagen para ayudarnos, aunque aquí hay algunos pasos que en clase no hacemos:

Ejercicios generales y de flexibilidad
Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.

