

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



hey.

¡Hola chicos y chicas!

Empezamos una nueva semana, espero que hayáis pasado un buen finde y que estéis todos/as muy bien.

Aquí os traigo 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. 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 malenydavideflapaz@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>CIRCUITO EN CASA</u>	<u>CIRCUITO EN CASA</u>
<u>¡A BAILAR!</u>	<u>¡A BAILAR!</u>
<u>YOGA</u>	<u>LA BRUJA NOVATA</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.



LA BRUJA NOVATA



Ahora nos toca ver una peli muy chula en la que podréis ver diferentes lugares y animales. Quiero que estéis atentos porque hay un partido de fútbol y tenéis que contestar unas preguntas sobre él:

1. ¿Qué ha pasado en el partido?
2. ¿Crees que han hecho trampas? ¿Quiénes?
3. ¿Crees que es justo el partido?
4. ¿Qué hubieras hecho tú si estuvieras jugando en el equipo de El Rey Leónidas?
5. Imagina que estás en el recreo del cole y estás jugando con tus amigos y amigas un partido de fútbol y el equipo contrario hace trampas. ¿Qué harías?

