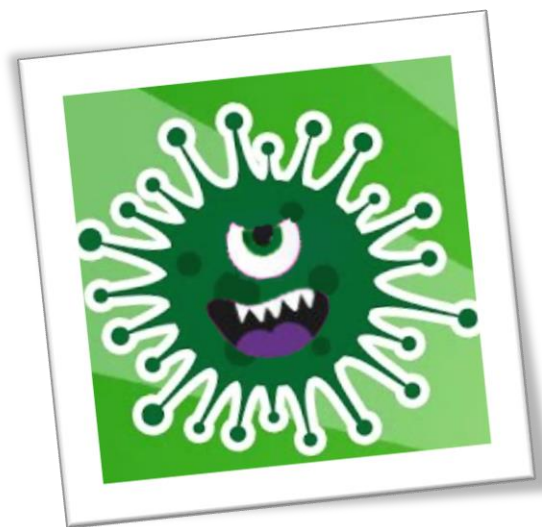


EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

¡Hola chicos y chicas! Somos los maestros Maleni y David, y como todos sabemos, nos encontramos en una situación excepcional y un poco rara, ya que no podemos salir de casa ni vernos durante unas semanas por culpa de un virus llamado **COVID-19**.

Por ello, os proponemos una serie de tareas que podemos realizar en casa para movernos un poco y así no perder nuestra fuerza y energía. Juntos superaremos estas semanas y estas actividades tienen el objetivo de divertirnos, pasarlo bien y aprender un poco sobre nuestro cuerpo, para nada saturarnos o agobiarnos. ¡Cuando todo esto termine, seremos todos más fuertes y podremos vernos al fin!

A continuación os presentamos un calendario semanal para distribuir las sesiones, pero podéis realizarlo como más os guste. Podéis acceder a los vídeos pinchando encima del nombre de la actividad... Estaría muy divertido si os grabáis haciendo algunos de los bailes o actividades y nos los pasáis al correo malenydavidflapaz@gmail.com para que os podamos ver o a la siguiente página https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_e_chamos_de_menos y así vuestros compis os podrán ver también. Mucho ánimo y un abrazo enorme...



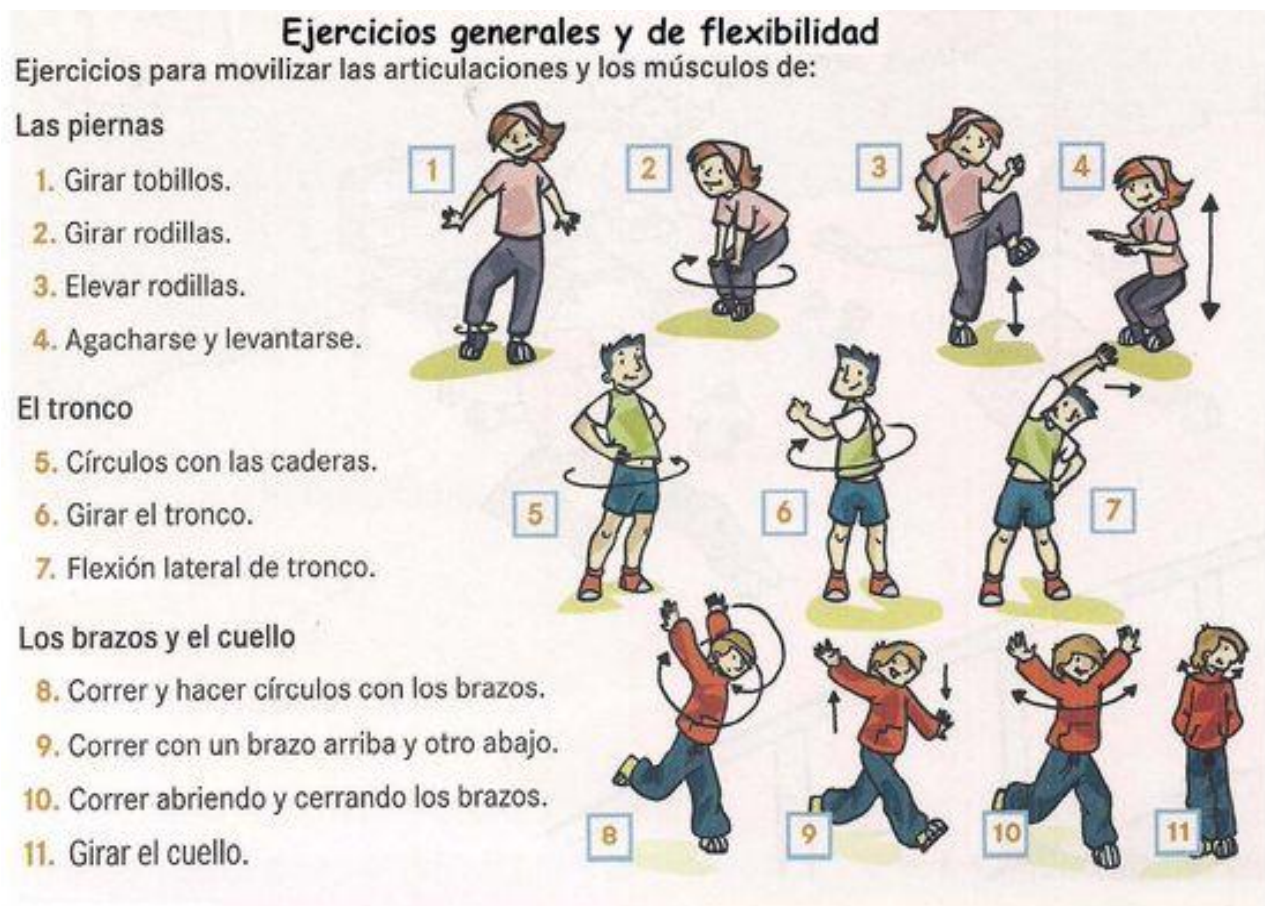
¡EMPEZAMOS!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>TERTULIA</u> <u>\$ALUDABLE</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>BLACK PANTHER</u> <u>WORKOUT</u>	<u>CIRCUITO EN CASA</u>	<u>ENTRENAMIENTO</u> <u>EN CASA</u>	<u>CAPTAIN AMERICA</u> <u>WORKOUT</u>	<u>TABATA AVENGERS</u>
<u>JUST DANCE-</u> <u>WATCH ME</u>	<u>JUST DANCE- THE</u> <u>FOX</u>	<u>ESTIRAMIENTOS</u>	<u>BAILES FOTNITE</u> <u>1</u> <u>2</u> <u>3</u>	<u>JUEGO DE MESA</u>
<u>YOGA</u>	<u>ESCOBA</u> <u>CHALLENGE</u>	<u>LA HISTORIA DE</u> <u>LOS ÓRGANOS</u>	<u>CREA UN MENÚ</u> <u>SEMANAL</u> <u>\$ALUDABLE</u>	<u>FLEX CHALLENGE</u> (Hay varias formas de hacerlo, probad algunas. Aquí os dejo 2)

EL CALENTAMIENTO

Como ya hemos visto en clase, el calentamiento es esencial para realizar ejercicio físico, ya que nos ayuda a evitar lesiones. 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:



▪ 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.



CIRCUITO DOMÉSTICO

- ❖ 1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez



- ❖ 2. Realizar 5 sentadillas



- ❖ 3. Saltar a la pata coja 10 veces

- ❖ 4. Ve hasta el baño, de cuclillas, arrastrando los pies

- ❖ 5. Atraviesa el pasillo, saltando con los pies juntos y esquivando obstáculos (puedes utilizar cosas o juguetes que tengas por casa)

- ❖ 6. Saltar 10 veces abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez



- ❖ 7. Skipping “rodillas arriba” durante 10 segundos



- ❖ 8. Pasa por debajo de la mesa sin tocar el suelo con el pecho o las rodillas

- ❖ 9. Hacer 5 flexiones



- ❖ 10. Aguantar 10 segundos en posición de plancha



ESTIRAMIENTOS



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

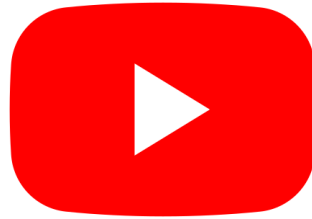
COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>

LA HISTORIA DE LOS ÓRGANOS

A continuación os presentamos un vídeo sobre los órganos, podéis verlo solos o con vuestra familia y comentarlo juntos. Después nos gustaría que reflexionaseis y respondieseis a las siguientes preguntas en vuestro cuaderno y que enviéis una foto con las respuestas al correo (maleniydavidflapaz@gmail.com):



1. ¿Qué les pasa a los órganos del hombre?
2. ¿Por qué creéis que les pasa eso?
3. Enumera las cosas que hace el hombre que dañan a sus órganos
4. ¿Qué podría hacer el hombre para que sus órganos funcionasen mejor?
5. Enumera 5 hábitos saludables que debemos hacer a diario para estar sanos