

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 os traigo el calendario semanal de Educación Física en casa para estos días. Con estas actividades estaremos activos y lucharemos contra el sedentarismo. Además nos divertiremos y aprenderemos sobre nuestro cuerpo. Ya sabéis que podéis hacer las sesiones en el orden que queráis y que más os guste, lo importante es pasarlo bien.

Para acceder a las tareas solo tenéis que pinchar encima del nombre de la actividad y os llevará al enlace... Como ya sabéis, si os grabáis haciendo algunos de los bailes o actividades, nos los podéis mandar al correo malenydavidelapaz@gmail.com para que os podamos ver o a la siguiente https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos y así vuestros compis os podrán ver también.

¡EMPEZAMOS!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>AVENGERS WORKOUT</u>	<u>POKEMON WORKOUT</u> (elige 1 de las opciones)	<u>CARDIO</u> (2 repeticiones)	<u>SIMPSONS WORKOUT</u> (elige 1 de las opciones)	<u>CAPTAIN AMERICA WORKOUT</u>
<u>DISNEY DANCE CHALLENGE</u>	<u>ZUMBA KIDS- 24K MAGIC</u>	<u>DISNEY DANCE CHALLENGE 2</u>	<u>JUST DANCE- BARBIE GIRL</u>	<u>ZUMBA KIDS- BAJO EL MISMO SOL</u>
<u>UN MINUTO PARA GANAR- ALFOMBRA MÁGICA</u>	<u>RETO- LA COLUMNA</u>	<u>UN MINUTO PARA GANAR- BOLA MOJADA</u>	<u>UN MINUTO PARA GANAR- CATAPULTA TU CUCHARA</u>	<u>INVENTAMOS UN RETO</u>

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 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.



INVENTAMOS UN RETO

Debemos inventarnos un reto y grabarnos haciéndolo para explicar las normas y el material necesario para llevarlo a cabo. Iremos seleccionando vuestros retos para incluirlos en las siguientes sesiones y que los hagan vuestros compañeros.

