

# EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



¡Hola chicos y chicas!

¿Cómo estáis? Espero que os lo hayáis pasado súper bien en el finde. 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 [malenydavideflapaz@gmail.com](mailto:malenydavideflapaz@gmail.com) para que os podamos ver o a la siguiente [https://padlet.com/41003731edu/Porque\\_nos\\_echamos\\_de\\_menos](https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos) y así vuestros compis os podrán ver también.

¡EMPEZAMOS!



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<u><b>CALENTAMIENTO</b></u>	<u><b>CALENTAMIENTO</b></u>	<u><b>CALENTAMIENTO</b></u>	<u><b>CALENTAMIENTO</b></u>	<u><b>CALENTAMIENTO</b></u>
<u><b>RUTINA TOTAL BODY</b></u>	<u><b>BLACK PANTHER WORKOUT</b></u>	<u><b>CARDIO (2 repeticiones)</b></u>	<u><b>THE JOKER WORKOUT</b></u>	<u><b>IRON MAN WORKOUT</b></u>
<u><b>JUST DANCE- BLUE</b></u>	<u><b>ZUMBA KIDS- BETTER WHEN I'M DANCING</b></u>	<u><b>JUST DANCE- WATCH ME</b></u>	<u><b>JUST DANCE- I LIKE TO DANCE</b></u>	<u><b>ZUMBA KIDS- TORN</b></u>
<u><b>RETO- ADRIÁN 3ºB</b></u>	<u><b>RETO- JAIME 3º B</b></u>	<u><b>RETO- TORRE DE DADOS</b></u>	<u><b>RETO- LA TORRE DE VASOS</b></u>	<u><b>UN MINUTO PARA GANAR- DADOS MÁGICOS</b></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**

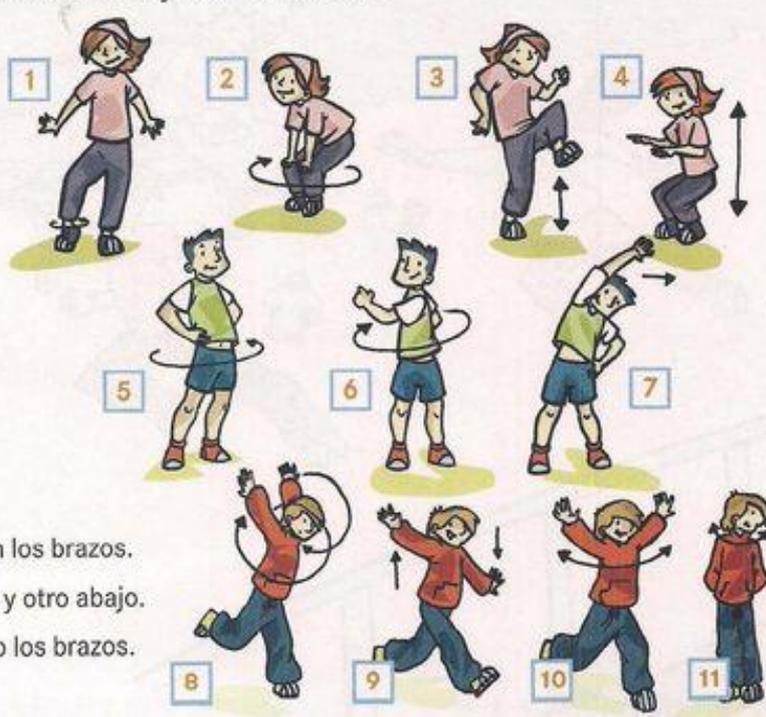
1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

**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.

The image contains 11 numbered illustrations of children performing various warm-up exercises. 1. A girl standing with feet apart, rotating her right ankle. 2. A girl in a crouching position, rotating her right knee. 3. A girl standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A girl performing a squat, with arrows indicating the downward and upward movement. 5. A boy standing with hands on hips, making circles with his hips. 6. A boy standing with arms extended, rotating his torso. 7. A boy standing with one arm raised, bending his torso to the side. 8. A girl running with her arms in circular motions. 9. A girl running with one arm raised and the other lowered. 10. A girl running with her arms opening and closing. 11. A girl standing with her head turned to the side.

• 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.



## RETO ADRIÁN CASTILLO 3ºB

Nuestro compañero Adrián de 3º B nos reta a que hagamos 10 burpees en 30 segundos. A continuación os dejo una demostración para que realicéis los burpees correctamente:

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVWogDU>

Él y su hermana Esther lo han conseguido, ahora esperamos vuestros vídeos intentándolo



## RETO JAIME MITCHELL 3ºB

Nuestro compañero Jaime nos propone el siguiente reto:

Desplazarnos saltando a pata coja con una pelota entre las rodillas y dando al menos 20 saltos.

Él ya lo ha conseguido, ahora esperamos que vosotros y vosotras también lo intentéis.

