

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



¡Hola chicos y chicas!

¿Qué tal os va todo? Espero que os lo hayáis pasado muy bien este 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 malenydavidedeflapaz@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>EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA</u>	<u>SUPERGIRL WORKOUT</u>	<u>RUTINA TOTAL BODY</u>	<u>EJERCICIO EN CASA</u>	<u>HARRY POTTER WORKOUT</u>
<u>JUST DANCE- FROZEN 2</u>	<u>ZUMBA KIDS- DJ DALE</u>	<u>JUST DANCE- I LIKE TO MOVE IT</u>	<u>YOGA</u>	<u>ZUMBA KIDS- YO QUIERO</u>
<u>RETO- EL ESCALÓN INFINITO</u>	<u>VOGA</u>	<u>RETO- LAS PELOTAS SALTARINAS</u>	<u>RETO- PATINAJE SOBRE BAYETA</u>	<u>EL RETO DEL ESQUELETO</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

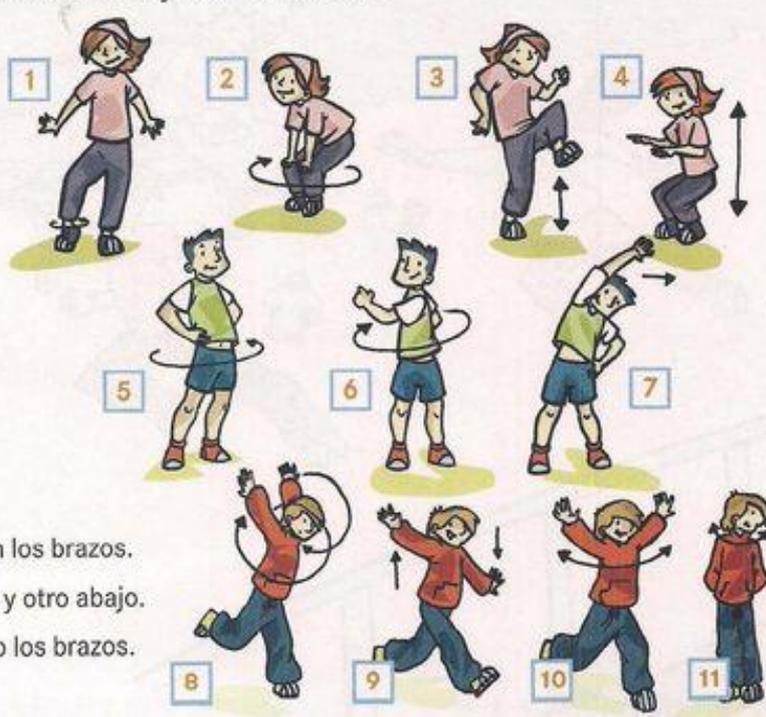
1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

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 ankles. 2. A girl in a crouching position, rotating her knees. 3. A girl standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A girl performing a squat and standing up. 5. A boy standing with hands on hips, moving his hips in circles. 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 a circular motion. 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.



EL RETO DEL ESQUELETO

La maestra Sara Castro del cole San Fernando de Dos Hermanas, nos propone el Reto del Esqueleto. Pincha en el siguiente enlace y sigue los pasos...

<https://view.genial.ly/5eb66ee7639bfa0d0fdc1c24/learning-experience-challenges-reto-del-esqueletoceip-san-fernando?fbclid=IwAR0iAyZcHYQO9BzMUPBFG-Wz5NNcn-8gN1mATiHnEVYPJ5VRSF1J4fQ5Xmg>

¡Esperamos que os guste!