

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

¡Hola chicos y chicas! Espero que hayáis tenido una buena semana y que estéis todos/as muy bien.

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 maleniydavidelapaz@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.

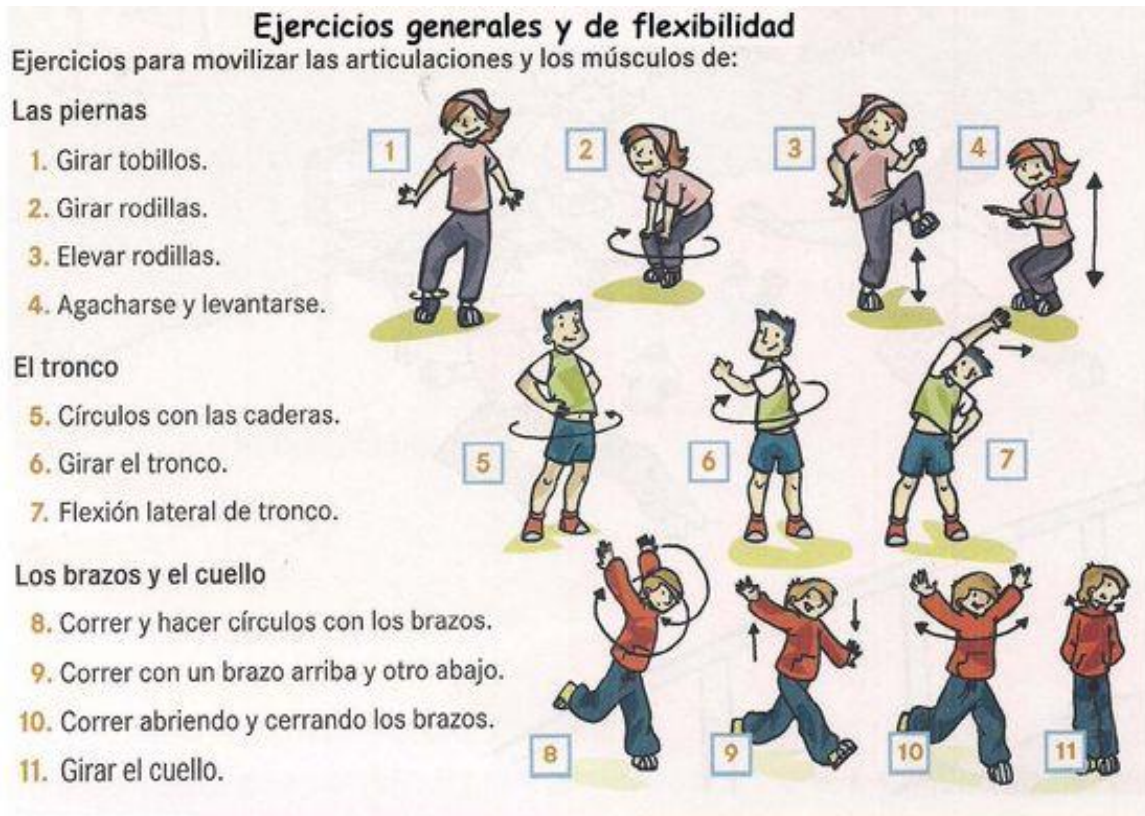
¡EMPEZAMOS!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>JUEGOS EN CASA</u>	<u>EJERCICIO EN CASA</u>	<u>GUARDIANES DE LA GALAXIA</u>	<u>WONDER WOMAN TRAINING</u>	<u>SPIDERMAN WORKOUT</u>
<u>DADO DEPORTIVO</u>	<u>JUST DANCE- FOOTLOOSE</u>	<u>JUST DANCE- ANGRY BIRDS</u>	<u>COMECOCOS</u>	<u>COREOGRAFÍA</u>
<u>RETO- QUE NO CAIGA</u>	<u>RETO- ATRAPA EL ROTU</u>	<u>INVENTAMOS UN JUEGO</u>	<u>UN MINUTO PARA GANAR- ARMA TU DESAYUNO</u>	<u>RETO- ESPAGUETIS DE COLORES</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 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.

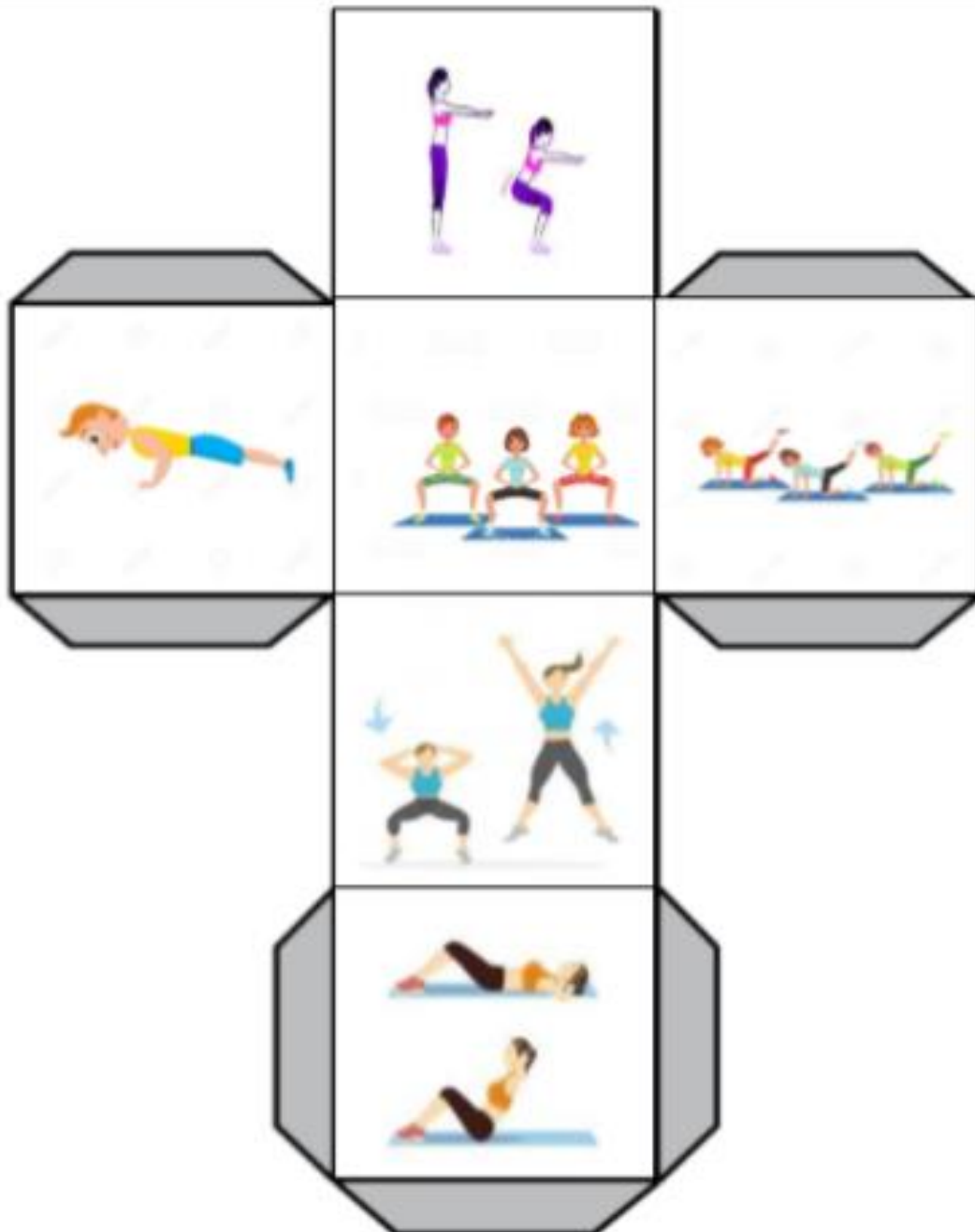
Los brazos

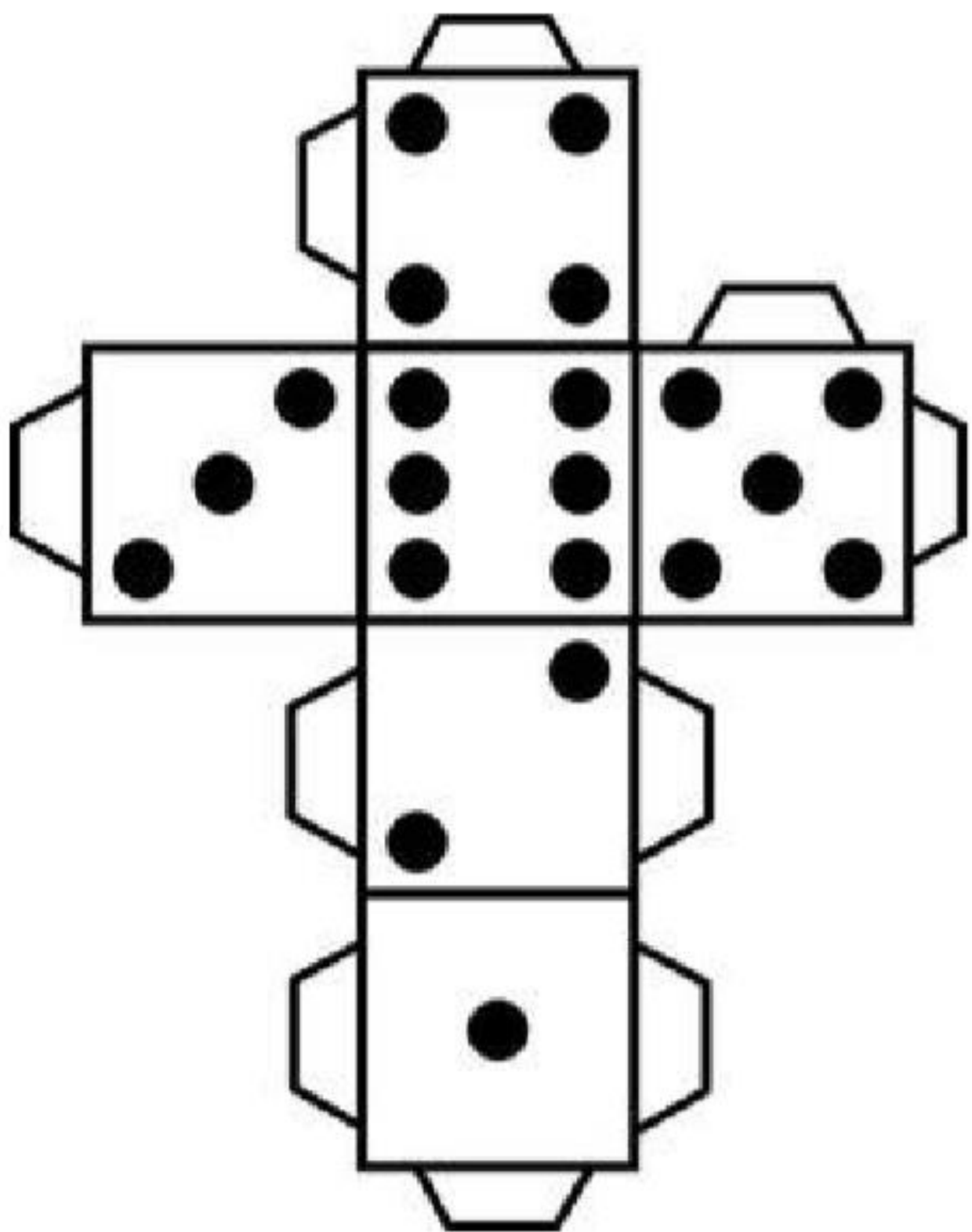
7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



DADO DEPORTIVO

Dado deportivo: para hacer deporte de manera individual o en grupo, lanzando el dado una vez cada persona, durante el tiempo que decidáis (recomendable mínimo 15 minutos). Lanzar el dado de acciones, para saber que gesto hacer, y el dado de números, para saber cuántas veces hacerlo.





WONDER WOMAN TRAINING

Pon en YouTube esta canción:

https://www.youtube.com/watch?v=Gw_o7XUX3fg y...

¡A entrenar!



#1



Jog in Place to 50

#2



Crab Walk for 30 Count

#3



Do 20 Slow Squats

#4



Hold a Plank for 30 Count

#5



Do 15 Squat Jumps

#6



Do 10 Push-Ups



If you finish before the music ends, repeat the six steps again!



Train hard!

@PhysioDepot

INVENTAMOS UN JUEGO



Nombre del estudiante:

Nombre del juego:

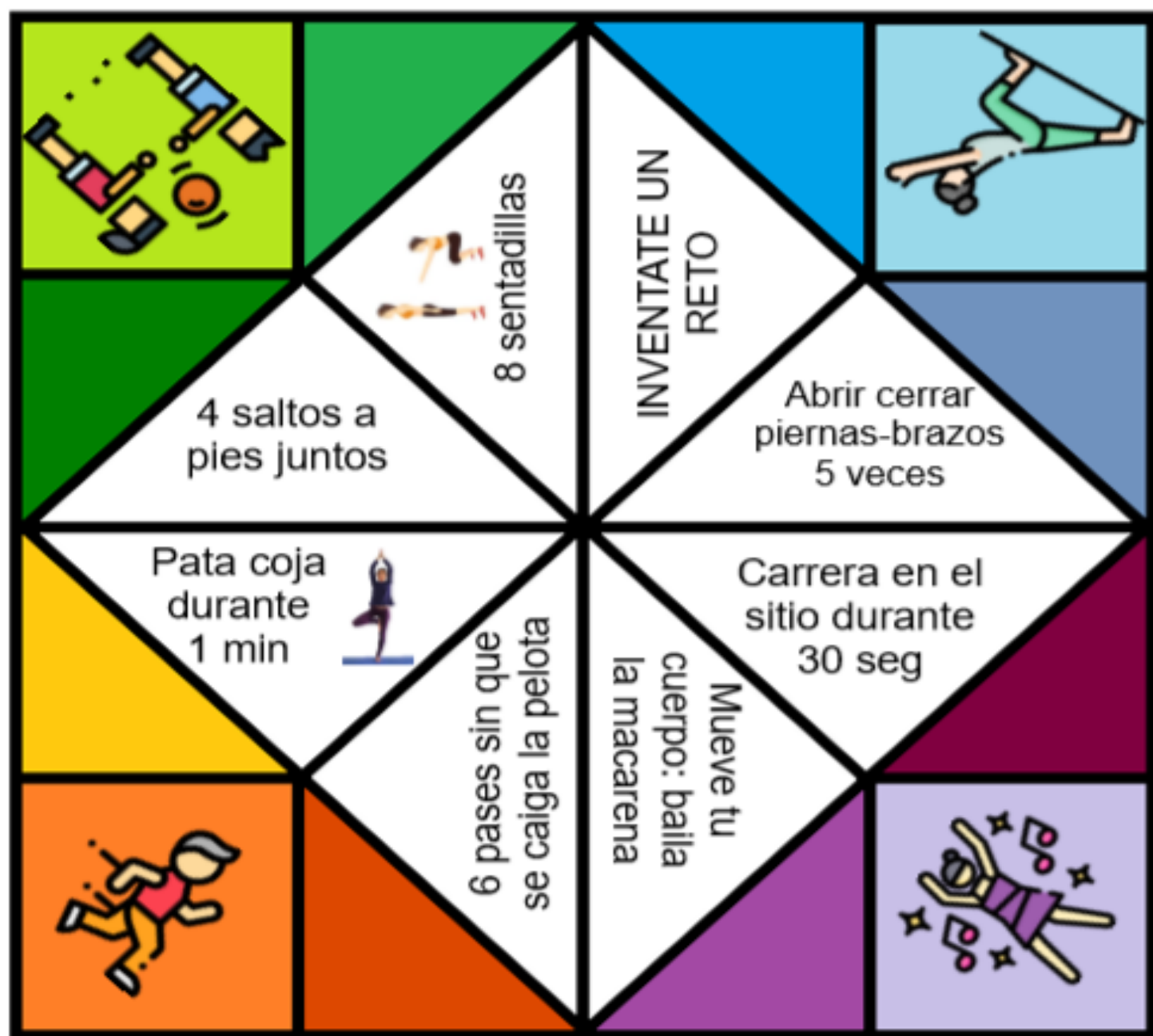
¿Cómo se juega?

Reglas:

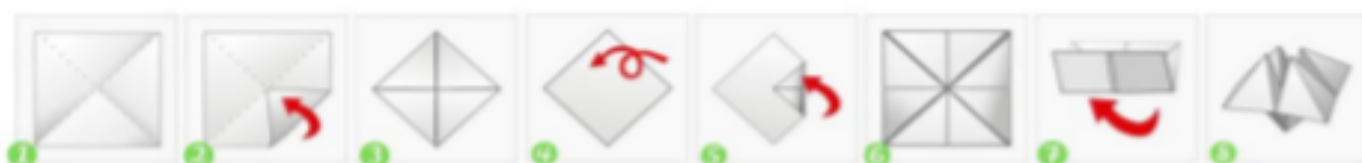
-
-
-
-
-
-
-

Material:

COMECOCOS



CÓMO HACER EL COMECOCOS DE PAPEL PASO A PASO



EL JUEGO DEL COMECOCOS

1. Montamos el comecocos de papel.
2. Decimos un número y abrimos y cerramos el comecocos hasta contar el número que hemos elegido.
3. Preguntamos por un color (cada triángulo de la parte interna tiene un color diferente), se elige el color y al levantar la pestaña hay acción para realizar.

COREOGRAFÍA

En esta actividad tenemos que crear nuestra propia coreografía con la canción que más nos guste.

Como ya sabéis podéis enviarnos lo que queráis al correo

malenydavidedeflapaz@gmail.com o subirlo a la página de Padlet

https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos para que vuestros compañeros/as y maestros/as os vean. ¡Animáos!

