

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



hey.

¡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 maleniydavidflapaz@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. Me ha alegrado mucho recibir vuestros vídeos y poder ver que estáis bien.

¡EMPEZAMOS!

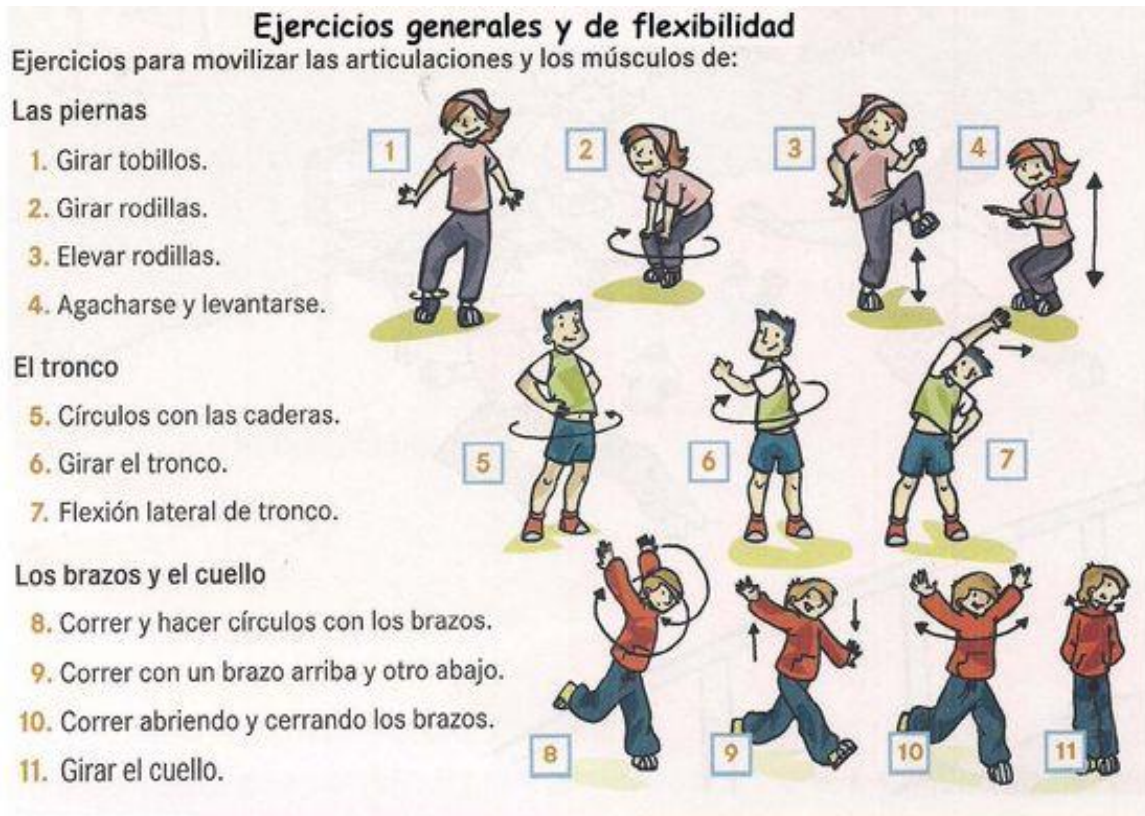


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>HARRY POTTER SPELLS WORKOUT</u>	<u>HARRY POTTER WORKOUT 2</u>	<u>HARRY POTTER WORKOUT</u>
<u>ZUMBA – MI GENTE J BALVIN</u>	<u>ZUMBA – SHAPE OF YOU ED SHEERAN</u>	<u>ZUMBA- LET ME LOVE YOU JUSTIN BIEBER</u>
<u>RETO- SOCK CHALLENGE</u>	<u>RETO- CANASTA MÓVIL</u>	<u>RETO- TELA DE ARAÑA</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.

