

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 maleniydavidelapaz@gmail.com para que os podamos ver o a la siguiente página

https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos y así vuestros compis os podrán ver también.

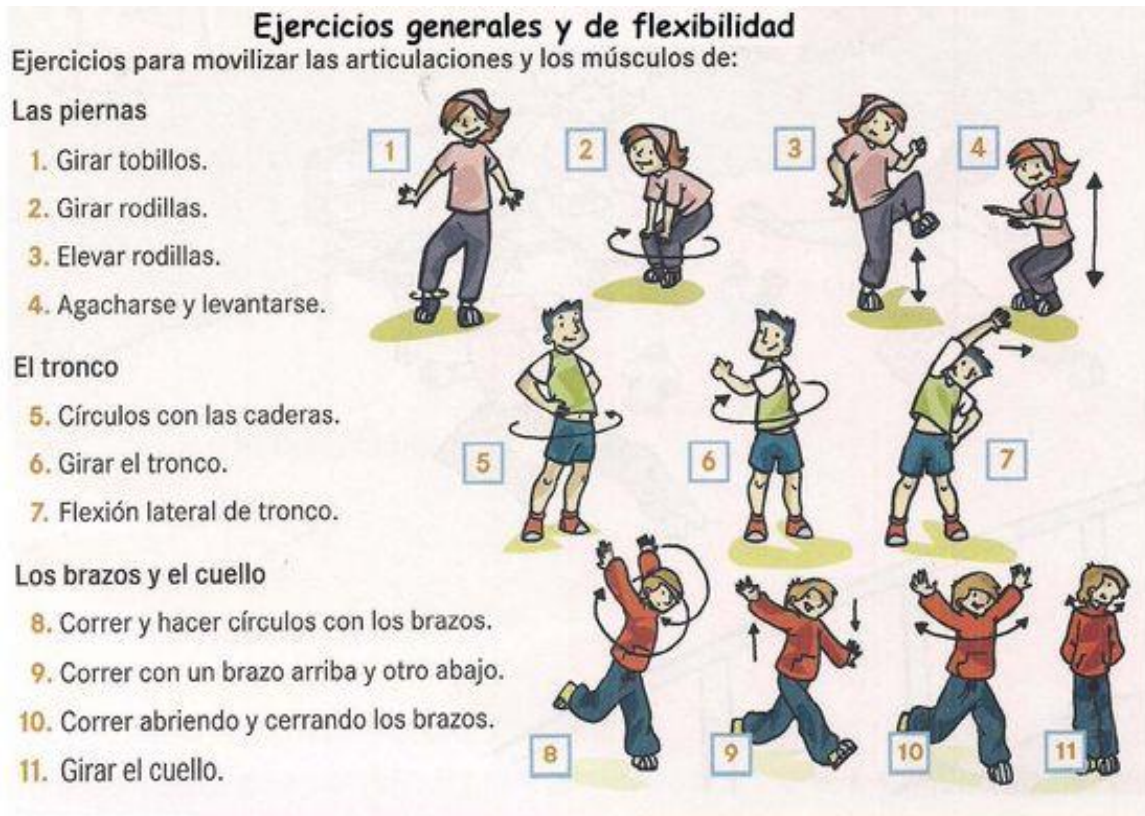
¡EMPEZAMOS!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>STAR WARS JEDI WORKOUT</u>	<u>POKEMON WORKOUT</u> (elige 1 de las opciones)	<u>CARDIO (2 REPETICIONES)</u>	<u>SIMPSON\$ WORKOUT</u> (elige 1 de las opciones)	<u>STAR WARS SITH WORKOUT</u>
<u>JUST DANCE- DYNAMITE</u>	<u>JUST DANCE- SAY SO</u>	<u>JUST DANCE- HAPPY</u>	<u>JUST DANCE- BARBIE GIRL</u>	<u>JUST DANCE- MAD LOVE</u>
<u>RETO- LOS FUTBOLISTAS LIMPITOS</u>	<u>RETO- VASONCESTO</u>	<u>RETO- SALTA LA ESCOBA</u>	<u>RETO- QUE NO CAIGA LA PELOTA</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 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.

