

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>EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA (CALENTAMIENTO + EJERCICIO)</u>
<u>EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA</u>	<u>SPIDERMAN WORKOUT</u>	<u>SUPERGIRL WORKOUT</u>	<u>JEDI WORKOUT</u>	
<u>JUST DANCE- DESCENDANTS 2</u>	<u>JUST DANCE- BOOMBAYAH BLACKPINK</u>	<u>JUST DANCE- NO LIE DUA LIPA</u>	<u>STAR WARS TABATA WORKOUT</u>	<u>JUST DANCE- FRIENDS MARSHMELLO</u>
<u>RETO- IVÁN PEÑA 6ºC</u>	<u>RETO- PAULA CARO 6ºA</u>	<u>RETO- OLGA CID 6ºA</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.

• 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 IVÁN PEÑA 6ºC

Nuestro compañero Iván nos propone el reto de darle 5 golpes seguidos a un rollo de papel higiénico sin que se nos caiga al suelo. Él ya me ha mandado su vídeo superando el reto, ahora esperamos los vuestros...
¡Mucho ánimo chic@s!



RETO PAULA CARO 6ºA

Ahora nuestra compañera Paula nos propone un reto muy difícil. Para realizarlo necesitamos 10 rollos de papel higiénico. Los disponemos en tres torres de la siguiente forma: 4 rollos en una torre, 2 en la del medio y 4 en la otra y el reto consiste en pasar todos los rollos a la torre del centro sin que se caigan... pero **manteniendo la posición de plancha frontal**.

Como podéis ver, Paula no nos lo pone nada fácil, pero con práctica todo es posible... esperamos vuestros vídeos consiguiéndolo al igual que ella, que ya lo ha logrado

¡Mucho ánimo chic@s!



RETO OLGA CID 6ºA

Nuestra compañera Olga nos propone tres pequeños retos:

El primero consiste en hacer una plancha frontal y mantenernos en esta posición durante 10 segundos.

El segundo reto es realizar un aplancha frontal, pero ahora debemos mantener el equilibrio mientras levantamos una pierna y un brazo del mismo lado (por ejemplo: brazo derecho y pierna derecha) durante 5 segundos sin apoyarlos en el suelo.

Y el tercer reto es realizar una plancha pero ahora levantando brazo y pierna contrarios (por ejemplo: brazo derecho- pierna izquierda) y mantener el equilibrio sin caernos durante 5 segundos.

Ella los ha superado todos con éxito y ahora queremos ver los vuestros...

¡Mucho ánimo chic@s!

