

# EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



¡Hola chicos y chicas!

Esta semana como ya sabéis, sólo tenemos tres días de cole, así que aquí os propongo las sesiones de Educación Física en casa para estos días. 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 [malenydavidelapaz@gmail.com](mailto:malenydavidelapaz@gmail.com) para que os podamos ver o a la siguiente [https://padlet.com/41003731edu/Porque\\_nos\\_echamos\\_de\\_menos](https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_echamos_de_menos) y así vuestros compis os podrán ver también.

¡EMPEZAMOS!



<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>
<b><u>CALENTAMIENTO</u></b>	<b><u>CALENTAMIENTO</u></b>	<b><u>CALENTAMIENTO</u></b>
<b><u>RUTINA TOTAL BODY</u></b>	<b><u>EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA</u></b>	<b><u>SUPERHERO WORKOUT</u></b>
<b><u>JUST DANCE-LIV Y MADDIE</u></b>	<b><u>JUST DANCE- LA SIRENITA</u></b>	<b><u>DANCE CLASS-THE PILOT</u></b>
<b><u>RETO- LOS SACOS SALTARINES</u></b>	<b><u>RETO- EL CLASIFICADOR TÁCTIL</u></b>	<b><u>EL RETO DEL ESQUELETO</u></b>



# 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**

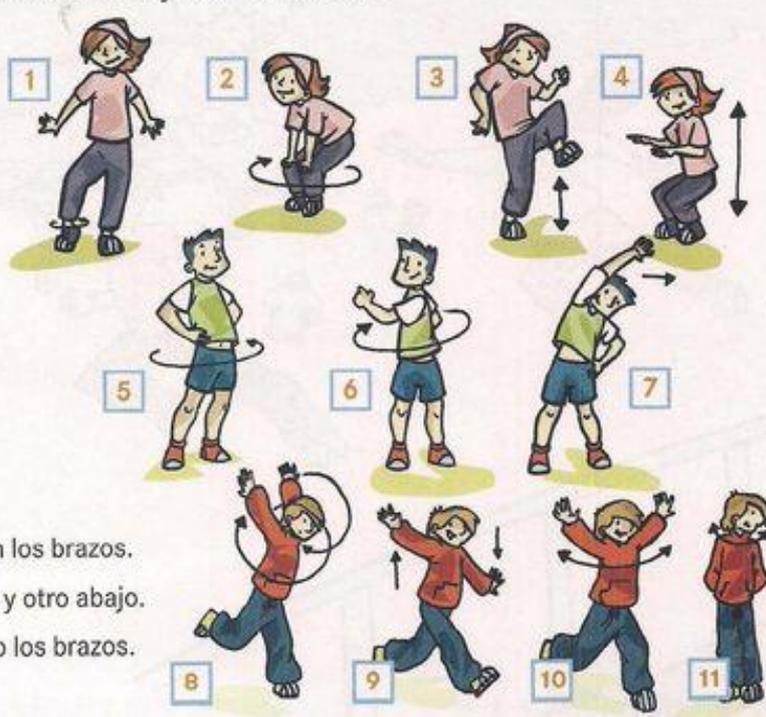
1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

**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 right ankle. 2. A girl in a crouching position, rotating her right knee. 3. A girl standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A girl performing a squat. 5. A boy standing with hands on hips, moving his hips in a circle. 6. A boy standing with arms extended, rotating his torso. 7. A boy standing with one arm raised, leaning to the side. 8. A girl running with arms in a circle. 9. A girl running with one arm up and one down. 10. A girl running with arms outstretched. 11. A girl standing with arms up, rotating her head.

• 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

Como ya vimos hace algunas semanas, la maestra Sara del Colegio San Fernando de Dos Hermanas nos propuso EL RETO DEL ESQUELETO y nos dijo que había una sorpresa...

Y aquí la tenemos:

<https://www.youtube.com/watch?v=IMlhsUp-6YQ&feature=youtu.be>

Ahora nos gustaría que te grabases bailando y/o cantando la canción para poder verte divirtiéndote y aprendiendo.

