

# 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!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>RUTINA TOTAL BODY</u>	<u>EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA</u>	<u>HARRY POTTER WORKOUT</u>
<u>JUST DANCE- IT'S MY BIRTHDAY</u>	<u>JUST DANCE- WOLVES</u>	<u>JUST DANCE- RIHANNA</u>
<u>RETO- LA TIROLINA</u>	<u>RETO- EL BINGO DE EJERCICIOS</u>	<u>RETO- EL VAIVÉN DE LAS PELOTAS</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.

