

# EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



¡Hola chicos y chicas!

¿Qué tal todo? Espero que este finde os lo hayáis pasado 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 [malenydavideflapaz@gmail.com](mailto:malenydavideflapaz@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	JUEVES	VIERNES
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>STAR WARS WORKOUT</u>	<u>FROZEN WORKOUT</u>	<u>RUTINA DE ABDOMINALES</u>	<u>CAPTAIN AMERICA WORKOUT</u>	<u>SUPER MARIO WORKOUT</u>
<u>JUST DANCE- CHEAP THRILLS</u>	<u>JUST DANCE- JUST GOT PAID</u>	<u>JUST DANCE- ME! TAYLOR SWIFT</u>	<u>JUST DANCE- WOMAN LIKE ME</u>	<u>JUST DANCE- DON'T START NOW</u>
<u>RETO- COORDINACIÓN</u>	<u>RETO- EQUILIBRIO CON ZAPATILLA</u>	<u>RETO- CAMBIO DE SILLA</u>	<u>RETO- PUNTERÍA</u>	<u>RETO- LOS ZAPATOS VOLADORES</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**

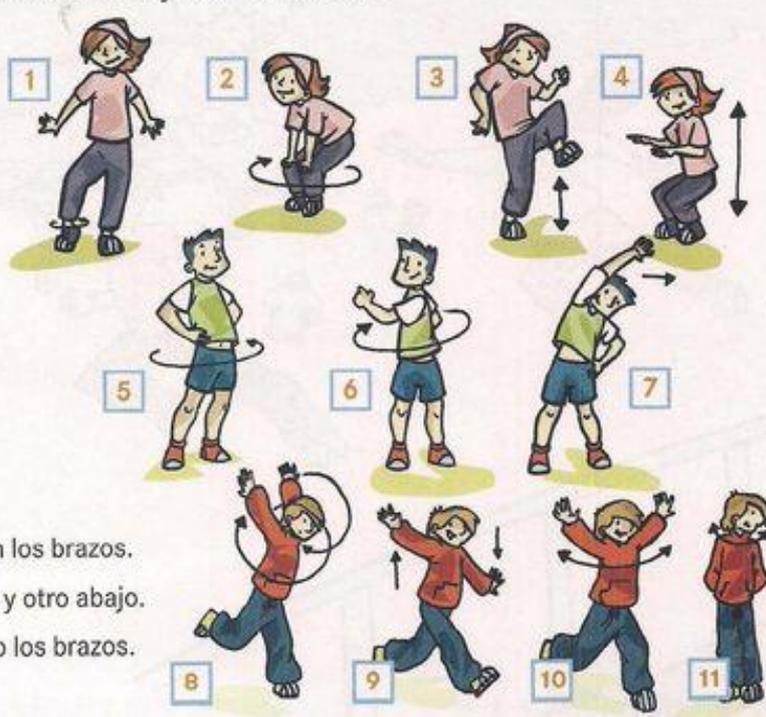
1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

**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.

The image contains 11 numbered illustrations of children performing various warm-up exercises. 1. A girl standing with feet apart, rotating her ankles. 2. A girl in a crouching position, rotating her knees. 3. A girl standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A girl performing a squat and standing up. 5. A boy standing with hands on hips, moving his hips in circles. 6. A boy standing with arms extended, rotating his torso. 7. A boy standing with one arm raised, bending his torso to the side. 8. A girl running with her arms in circles. 9. A girl running with one arm up and one down. 10. A girl running with arms opening and closing. 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.

