

LA CLASE DE EF EN CASA

1º EPO

semana del 16 al 20 de marzo

Hola chicos y chicas, como ya sabéis estamos en una situación nueva y diferente a la de nuestra rutina por eso desde el área de Educación Física queremos ayudaros a sobrellevarla, además de seguir trabajando como en clase. Aunque solo tenemos dos sesiones a la semana, creemos que podéis hacer algo todos los días para estar entretenidos a la vez que practicáis cosas vistas en clase u otras nuevas. Os dejamos actividades lúdicas que os pongan en movimiento dentro de casa. Solo necesitáis un pequeño espacio libre, algo de material y muchas ganas de hacerlo. Podéis hacer la actividad solos o en compañía aprovechando que estáis con la familia.

LUNES 16

Calentamiento.

Movilidad articular: cuello, hombros, caderas rodillas y tobillos. Os podéis ayudar de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

Trata de completar la siguiente serie de acciones lo más rápido que puedas sin equivocarte:

1. Te sientas en el suelo
2. Te levantas
3. 2 saltos pata coja con la pierna izquierda
4. Te tumbas en el suelo
5. Croqueta hacia la derecha
6. Te levantas
7. 2 saltos pata coja pierna derecha
8. Nos agachamos y nos ponemos de pie
9. Separamos las piernas y las juntamos
10. Hacemos un giro completo

Vuelta a la calma:

Volvemos poco a poco al estado inicial.

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

Calentamiento.

Movilidad articular: cuello, hombros, caderas rodillas y tobillos. Os podéis ayudar de video:

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

Parte principal:

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_ReIBA

Vuelta a la calma:

<https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>

JUEVES 19

Calentamiento.

	<p>Movilidad articular: cuello, hombros, caderas rodillas y tobillos. Os podéis ayudar de video: https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30</p> <p>Parte principal: Retos: ¿Eres capaz de buscar 5 maneras de desplazarse utilizando manos y pies? Entrénalo y enséñalo a un familiar. ¿Eres capaz de mantener el equilibrio sobre una sola pierna con la otra elevada durante 15 segundos? ¿Y si cambias la pierna de apoyo? INténtalo varias veces</p> <p>Vuelta a la calma: https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME ¿Cuánto tiempo aguantas con el apoyo de un solo pie y una sola mano? Inténtalo varias veces.</p>
<p>VIERNES 20</p>	<p>Calentamiento. Movilidad articular: cuello, hombros, caderas rodillas y tobillos. Os podéis ayudar de video: https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30</p> <p>Parte principal: https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8</p> <p>Vuelta a la calma: https://www.youtube.com/watch?v=OHqG-O1g5Nc</p>