

# LA CLASE DE EF EN CASA

# 4º 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.

**MARTES  
17**

**Calentamiento:**

**Movilidad articular:** como la trabajamos en el gimnasio. Empezando de pies a cabeza, movilizando cada articulación en ambos sentidos, unas 10 repeticiones de cada uno.

- Tobillos: primero un pie hacia un lado, giros amplios. Cambio de sentido en el mismo pie. Cambio de pie y repetimos.
- Rodillas: un poco flexionadas y con la ayuda de las manos giramos.
- Cadera: con las piernas abiertas y los brazos en jarra giramos en ambos sentidos.
- Hombros: con los brazos estirados giros hacia delante y hacia atrás.
- Codos: los giramos en ambos sentidos como marionetas.
- Muñecas: con los dedos entrelazados, giros en ambos sentidos.
- Dedos: con los dedos enfrentados por las yemas, hacemos fuerza y los juntamos y alejamos.
- Cuello: muy despacio giros de un hombro a otro; levantar y bajar la barbilla; giros desde un hombro hasta el otro hombro, bajando la barbilla pegada al pecho y vuelta.

**Parte principal:**

Vamos a realizar un reto. Debes intentarlo hasta que salga, sé constante, ponle ganas, no te rindas.

**TIENES UN MINUTO PARA CONSEGUIR EL SIGUIENTE RETO:**

**Ojo al As.** Pon encima del cuello de una botella la baraja de cartas boca abajo, menos la última, la que tú quieras, la cual debes poner boca arriba. Cuando el minuto arranca, empieza a derribar cartas con tus soplidos, con cuidado de no tocar ni las cartas ni la botella. Para ganar, tienes que soplar todas las cartas de la baraja y dejar sobre el cuello de botella la que está al revés. Ojo, no vale si no aguanta ahí 3 segundos.



**Material:** una baraja de cartas y una botella.

	<p>Os pongo un vídeo por si os ayuda:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uz_TIWvHDLg">https://www.youtube.com/watch?v=Uz_TIWvHDLg</a></p> <p><b><u>Vuelta a la calma:</u></b>                  Vamos a realizar una actividad de relajación. Solo tienes que seguir las indicaciones del vídeo, prestando mucha atención. Busca un sitio para tumbarte donde estés cómodo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME">https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME</a></p>						
<p><b>MIÉRCOLES 18</b></p>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b>  <b>Movilidad articular</b></p> <p><b><u>Parte principal:</u></b>                  Un poco de movimiento para ese cuerpo. Pincha en los enlaces y disfruta:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA">https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v_U7ERmMGzU">https://www.youtube.com/watch?v=v_U7ERmMGzU</a></p> <p><b><u>Vuelta a la calma:</u></b>                  Vamos a realizar una actividad de relajación. Solo tienes que seguir las indicaciones del vídeo, prestando mucha atención. Busca un sitio para sentarte donde estés cómodo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=O7rSTxR6Mc&amp;t=91s">https://www.youtube.com/watch?v=O7rSTxR6Mc&amp;t=91s</a></p>						
<p><b>JUEVES 19</b></p>	<p><b><u>Calentamiento:</u></b>  <b>Movilidad articular</b></p> <p><b><u>Parte principal:</u></b>                  Vamos a realizar un reto. Debes intentarlo hasta que salga, sé constante, ponle ganas, no te rindas.</p> <table border="1" data-bbox="363 1473 1469 1827"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="363 1473 1469 1541"> <p><b>TIENES UN MINUTO PARA CONSEGUIR EL SIGUIENTE RETO:</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="363 1541 1278 1783"> <p><b>Cuestión de Pasta.</b> Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de cinco macarrones apoyados en una mesa. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.</p> </td> <td data-bbox="1278 1541 1469 1783">  </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="363 1783 1469 1827"> <p><b>Material:</b> espaguetis, macarrones, una mesa.</p> </td> </tr> </table> <p><b><u>Vuelta a la calma:</u></b>                  Vamos a realizar una actividad de relajación. Solo tienes que seguir las indicaciones del vídeo, prestando mucha atención. Busca un sitio para tumbarte donde estés cómodo.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME">https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME</a></p>	<p><b>TIENES UN MINUTO PARA CONSEGUIR EL SIGUIENTE RETO:</b></p>		<p><b>Cuestión de Pasta.</b> Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de cinco macarrones apoyados en una mesa. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.</p>		<p><b>Material:</b> espaguetis, macarrones, una mesa.</p>	
<p><b>TIENES UN MINUTO PARA CONSEGUIR EL SIGUIENTE RETO:</b></p>							
<p><b>Cuestión de Pasta.</b> Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de cinco macarrones apoyados en una mesa. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.</p>							
<p><b>Material:</b> espaguetis, macarrones, una mesa.</p>							

**VIERNES  
20**

**Calentamiento:**  
**Movilidad articular**

**Parte principal:**

Vamos a realizar posiciones de equilibrio. Realízalas poco a poco, controlando tu cuerpo y cuando lo consigas intenta aguantar 10 segundos en la posición. Si te parece muy fácil puedes añadir dificultad realizándolas con los ojos cerrados.



**Vuelta a la calma:**

Vamos a realizar una actividad de relajación. Solo tienes que seguir las indicaciones del vídeo, prestando mucha atención. Busca un sitio para sentarte donde estés cómodo.

<https://www.youtube.com/watch?v= O7rSTxR6Mc&t=91s>

Cualquier duda podéis poneros en contacto conmigo a través del correo electrónico:  
[davinia@lodoceLinajes.com](mailto:davinia@lodoceLinajes.com)

Además, si se os ocurren retos para hacer podéis mandarme las sugerencias para la próxima semana.

Un saludo  
Davinia