

LA CLASE DE EF EN CASA

5º 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	
MARTES 17	<p>Calentamiento: Realizamos ejercicios de movilidad articular: Movemos tobillos, rodillas, cintura, brazos, hombros y cuello. Los movimientos deben ser lentos y controlados</p> <p>Parte principal: zumba. https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU</p> <p>Vuelta a la calma: estiramos https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE</p>
MIÉRCOLES 18	<p>Calentamiento: Realizamos ejercicios de movilidad articular: Movemos tobillos, rodillas, cintura, brazos, hombros y cuello. Los movimientos deben ser lentos y controlados</p> <p>Parte principal: Desplazamientos por el pasillo en cuadrupedia apoyando manos y pies alternativamente, como en el video.Repítelo dos veces. https://www.youtube.com/watch?v=YtsW2k-zjil</p> <p>Realiza 10 maneras diferentes de desplazamientos como indica el video https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o</p> <p>Vuelta a la calma: Estiramos todas los músculos de piernas, tronco y brazos</p>
JUEVES 19	<p>Calentamiento: Realizamos ejercicios de movilidad articular: Movemos tobillos, rodillas, cintura, brazos, hombros y cuello. Los movimientos deben ser lentos y controlados</p> <p>Parte principal: zumba. Ejercicios de fuerza: 1. Planchas (boca abajo apoyamos codos y pies y mantenemos la postura): 30´repítelo tres veces. 2. 10 flexiones de brazos, de rodillas. Repite 2 veces.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Recorre el pasillo en cuclillas. Repítelo 3 veces. 4. Recorre el pasillo de puntillas. Repítelo 3 veces. 5. Recorre el pasillo apoyando sólo los talones. Repítelo 3 veces. <p>Vuelta a la calma: https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE</p>
<p>VIERNES 20</p>	<p>Calentamiento: Realizamos ejercicios de movilidad articular: Movemos tobillos, rodillas, cintura, brazos, hombros y cuello. Los movimientos deben ser lentos y controlados</p> <p>Parte principal: 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: Trata de completar la siguiente serie de acciones lo más rápido que puedas sin equivocarte: <ol style="list-style-type: none"> 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 </p> <p>Vuelta a la calma: Estiramos todas los músculos de piernas, tronco y brazos</p>