

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (11)



Semana nueva y... nuevas propuestas.

Respecto a la semana anterior, las ranas que me mandasteis son muy chulas!!!



Los retos soy consciente de que eran un poco más difíciles, pero como siempre os digo, lo importante es intentarlo.

Vamos con las propuestas de esta semana:



- Esta semana no os subo vídeo para hacer actividad física en casa. Ya podemos salir a hacer actividad física al aire libre y no es tan importante hacerla en casa. De todas formas, tenéis un montón de recursos entre todas las propuestas que os he subido a lo largo de estos meses, por si alguien quiere seguir haciendo cosas en casa (con esta ya son 11 hojas de tareas donde habrá cerca de 30 propuestas de actividad física en casa).

Paseo **ACTIVO por Bembibre (u otros pueblos)**

¿¿¿¿¿Nos damos un paseo por Bembibre??? El que no esté en Bembibre puede adaptar el paseo a diferentes zonas de su pueblo y así conozco su pueblo!!!

La actividad consiste en dar un paseo por los lugares que a continuación os voy a poner y cuando lleguéis a la zona hacer la actividad propuesta. Tenéis 1 hora para intentar hacer todas las actividades. Si vais en bicicleta el tiempo es de 30 minutos. Los más pequeños que hagan lo que les dé tiempo.

- Los de 1º y 2º deben hacer 10 repeticiones de cada ejercicio
- Los de 3º y 4º deben hacer 20 repeticiones de cada ejercicio
- Los de 5º y 6º deben hacer 30 repeticiones de cada ejercicio.

Si no se pueden hacer todas las repeticiones seguidas, se puede fraccionar en 2 o 3 series.

Pueden comenzar por el lugar que quieran e ir en el orden que quieran.



ECCE HOMO

Flexiones de brazos:



Plaza ayuntamiento

Saltos abriendo y cerrando manos y piernas:

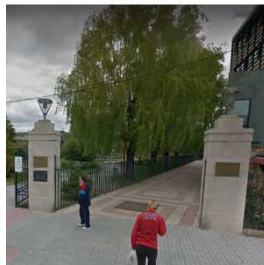


Plaza Santa Bárbara

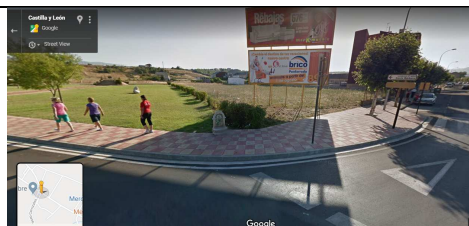
Subida a banco. Podemos ir alternando las piernas:



Paseo que hay al lado del parque Gil y Carrasco



Flexiones de brazo, si cuesta mucho, podemos apoyar rodillas:



Fuente entre Bembibre y San Román

Abdominales:



Instalaciones deportivas "El Barco"

Sentadillas:



REEEEEEETOOOOOOSSSSSS:

RETO 1: Giro sobre una pierna

<https://www.youtube.com/watch?v=VDXWI90BCyw>

RETO 2: Encestar en la mochila

Los de 1° y 2° debéis meter por lo menos 1 pelota.

Los de 3° y 4° debéis meter por lo menos 2 pelotas.

Los de 5° y 6° debéis meter las 3 pelotas.

<https://www.youtube.com/watch?v=RAd6ZLqJPjM>

RETO 3: Toques con un calcetín (Reto “PRO”)

Tenéis que dar toques con ambas manos a los calcetines siendo capaces de sentaros y levantaros sin que se os caigan.

<https://www.youtube.com/watch?v=AoEYPj1Ghrk>

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com o por ClassDojo