

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (6)



Nueva semana...y seguimos en casa, pero cada vez queda menos para poder salir!!

Esta semana a nivel de cole hay dos días festivos, seguro que los tutores y otros profes especialistas os ponen menos tareas para casa!

Que haya menos “días lectivos” no tiene que ser una excusa para, en el caso de Educación Física, movernos menos.

Durante todo el tiempo que tengamos que estar en casa debemos intentar hacer actividad (ya sea a través de bailes, de rutinas de acondicionamiento físico, etc.) da igual la forma, ¡¡lo importante es intentar moverse!!!. Tengo información de que algunos estáis haciendo elíptica y bici en casa. ¡¡Perfecto!!

Yo os seguiré subiendo vídeos, retos, juegos, etc.

Cada semana podéis hacer los nuevos o incluso hacer alguno de los antiguos! Lo ideal es que por lo menos hagáis 4 días de actividad física en casa.

Vamos con los de esta semana:

- ENTRENAMIENTO LOCO 3 (otra variante de los entrenamientos locos de la semana pasada)

<https://www.youtube.com/watch?v=fjbFExSBeG8&list=PLStuY9YCHyOgxuzfrSctH6b9L8coO-tZ0&index=4>

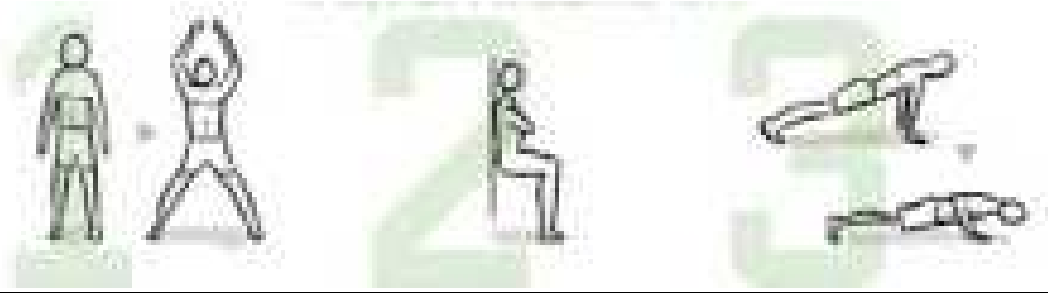


- HITT

Os dejo una plantilla que os podéis imprimir y os puede servir para hacer algo de acondicionamiento físico.

Es un circuito de ejercicios de autocarga (trabajamos con el peso de nuestro propio cuerpo).

La idea podría ser hacer 40 segundos del primer ejercicio, descansar 20 segundos y pasar al siguiente ejercicio, y así sucesivamente. Los peques que lo hagan con un mayor y que hagan lo que puedan ☺ .

Una vez acabada la tabla, y si queréis seguir, descansáis 2 minutos y volvéis a empezar!

		
SALTOS EN EL SITIO	SENTADILLA ESTÁTICA	FLEXIONES
		
ABDOMINALES	SUBIDA A SILLA	SENTADILLAS
		
TRÍCEPS CON SILLA	PLANCHA FRONTAL	CORRER EN EL SITIO
		
ZANCADAS	FLEXIONES CON ROTACIÓN	PLANCHA LATERAL

- RETOS!!!!!!!!!!!!

Esta semana los retos son de lanzamientos:

- Reto 1: Meter 3 aros en una botella (para todos los cursos)

<https://www.youtube.com/watch?v=enSUenSR2u4>

- Reto 2: Derribar una torre de papel higiénico (para todos los cursos)

<https://www.youtube.com/watch?v=DY6xdOtmup0>

- Reto 3: Encestar con una “raqueta” (más enfocado a los más mayores)

<https://www.youtube.com/watch?v=TMpkkYeNc20>

- Todo el material solicitado puede ser autoconstruido.

- Todos los retos se pueden complicar haciendo los lanzamientos cada vez desde más lejos!!!

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com