

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (5)

Hola!!!!

Tristemente, ya sabéis que las clases del tercer trimestre deben retomarse desde casa. Por ello, desde el área de Educación Física, también seguiremos trabajando y, aunque todos sabemos que no es igual, haremos un nuevo esfuerzo para asegurar el movimiento a diario. Ahora, más que nunca, debemos evitar el sedentarismo y combatir esta pandemia con actividad física adaptada en nuestros hogares.

Podéis seguir haciendo las diferentes rutinas de actividad física, baile, etc. propuestas en el anterior trimestre, a mayores os iré proponiendo otras rutinas y nuevos retos.

Propuesta para esta semana:

- **ACTIVIDAD FÍSICA** (Hacer mínimo dos veces cada entrenamiento loco. Total: 4 días de entrenamiento)

- **ENTRENAMIENTO LOCO 1**

<https://www.youtube.com/watch?v=rswRzpnraXw&list=PLStuY9YCHy0gxuzfrSCtH6b9L8coO-tZ0&index=3>

- **ENTRENAMIENTO LOCO 2**

<https://www.youtube.com/watch?v=t9SH4TqkOR8&list=PLStuY9YCHy0gxuzfrSCtH6b9L8coO-tZ0&index=2>

RETOS:

Vamos con otra tanda de retos, ¿quién los conseguirá?

- DEMONTAR LA TORRE DE PAPEL HIGIÉNICO

https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=CP_oEpyJi0A&feature=emb_title

- HACER TORRE CON ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO

OBJETIVO:

- ALUMNOS MAYORES: TORRE DE 7 ROLLOS

- ALUMNOS MÁS PEQUEÑOS: TORRE DE 5 ROLLOS

- PERSONAS ADULTAS: TORRE DE 10 ROLLOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=wChBnlGk350>

- METER PELOTA EN OLLA TRAS BOTAR Y TOCAR PARED

<https://www.youtube.com/watch?v=rNtwoULcuv8>

- RODEAR PELOTA EN EL AIRE CON TAZA Y COGERLA

<https://www.youtube.com/watch?v=4lgJ2HbnD-o>

- RETO “PRO” (QUIERO VÍDEO CONSIGUIÉNDOLO):
AGILIDAD CON ZAPATILLA

https://www.youtube.com/watch?v=BRZ_U220JcE



E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com