

RECOMENDACIONES 2. EDUCACIÓN FÍSICA

(1º, 2º y 3º de primaria)



HOLA CHICOS Y CHICAS:

¿ QUÉ TAL LA SEMANA PASADA?
OS MANDO MÁS COSAS ESTA PARA QUE HAGAI MÁS
EDUCACIÓN FÍSICA TODOS LOS DÍAS EN CASA.

- **RECUERDA:**

1. DESAYUNA BIEN TODOS LOS DÍAS PARA QUE TE DE
FUERZAS PARA TODA LA MAÑANA.



2. PONTE EL CHANDAL O MALLAS Y ZAPATILLAS DEPORTIVAS PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO.



3. PREPARA UN ESPACIO PARA HACER EDUCACIÓN FÍSICA.

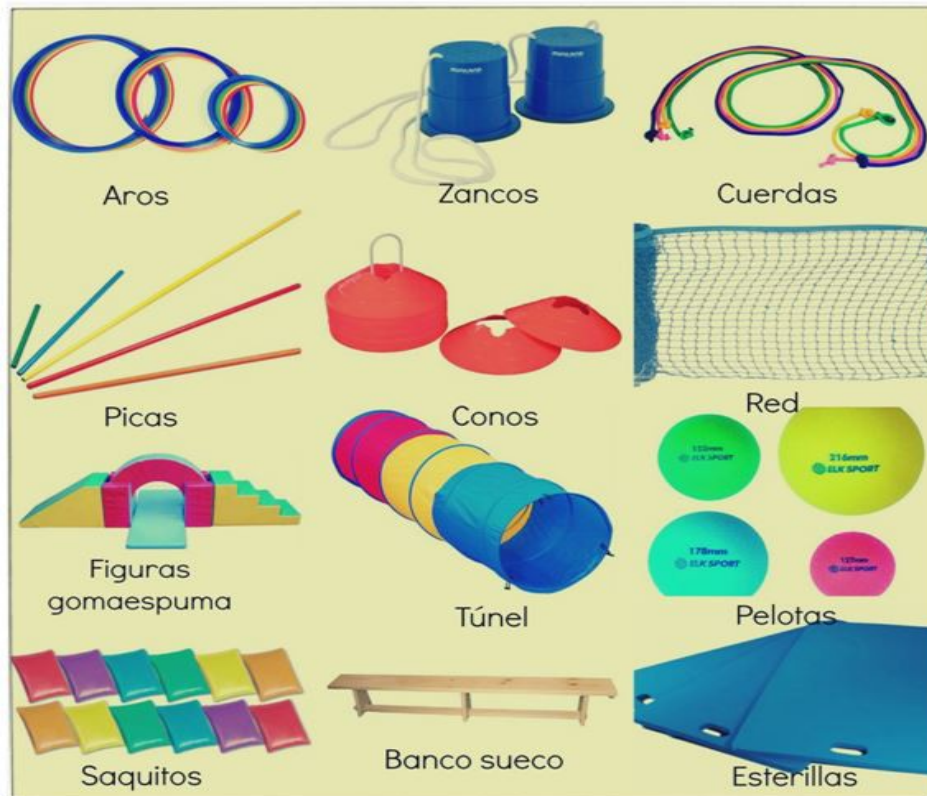


4. HACER 30 MINUTOS AL DIA DE EJERCICIO POR LA



MAÑANA O POR LA TARDE.

5. YA SABEIS QUE HACER EJERCICIO FÍSICO (CORRER, SALTAR, BAILAR, MOVERSE...) ES BUENO PARA VUESTRO CUERPO Y PARA VUESTRA MENTE. ASI PODEMOS PENSAR MEJOR Y NOS AYUDA A RELAJARNOS.



6. BEBE MUCHA AGUA.



– ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.

7. DESPUÉS DE HACER EJERCICIO TIENES QUE ASEARTE. UNA DUCHITA Y TE QUEDAS TAN AGUSTO.



8. POR FAVOR, NO COMAS MUCHO DULCE EMPAQUETADO, COME SANO.



- OS MANDO UN VIDEO DE UN CARRERAS (CARRERAS 1 Y CARRERAS 2) PARA QUE LA HAGAI EN CASA.

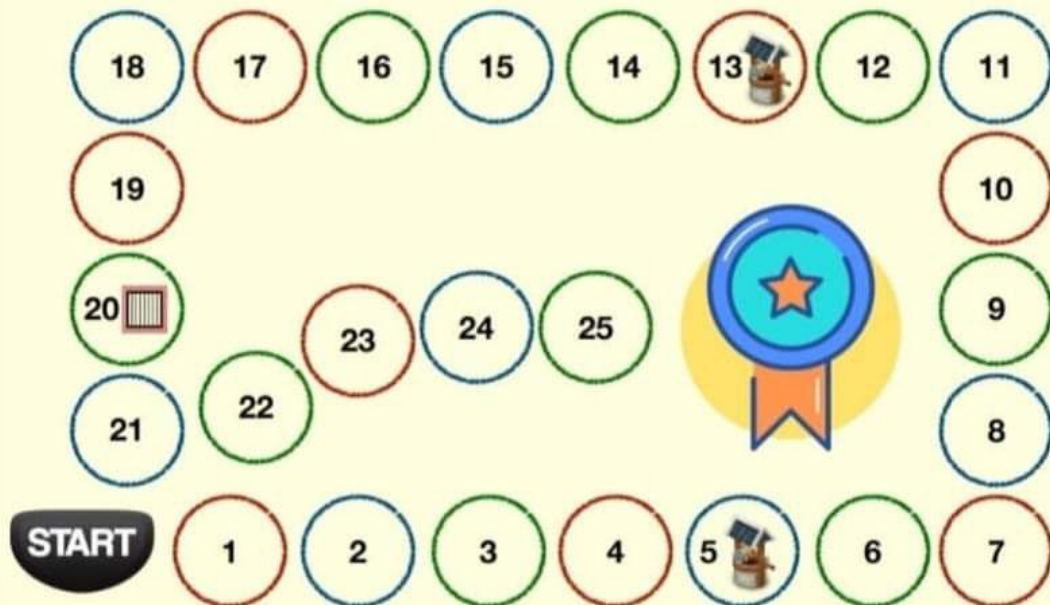
COMO SI FUESE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (PERO YO A DISTANCIA, JA,JA...).

<https://drive.google.com/open?id=1VscVydrwfiMbA4qdD5A4eoNPGeWNFhkR>

TODO SE VA A COLGAR EN LA WEB Y AULA VIRTUAL DEL COLEGIO.

- UN JUEGO DE LA OCA PRÁCTICO.

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>



*¡¡¡ MUCHA FUERZA PARA
ESTOS DIAS EN CASA¡¡¡¡¡*

YA MOVERSE TODO LO QUE PODAIS.

ANA

PROFE EDUCACIÓN FÍSICA

