

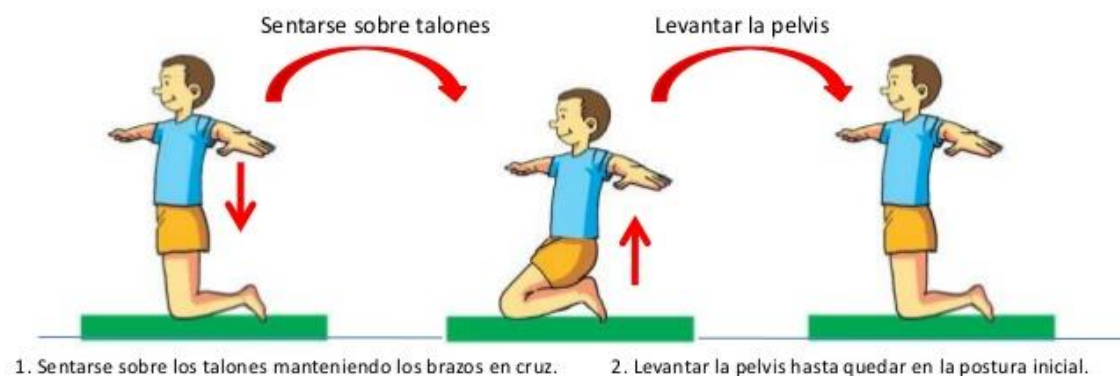
Hola chic@s!

A partir de esta semana vamos a organizar el trabajo de Educación Física de la siguiente manera:

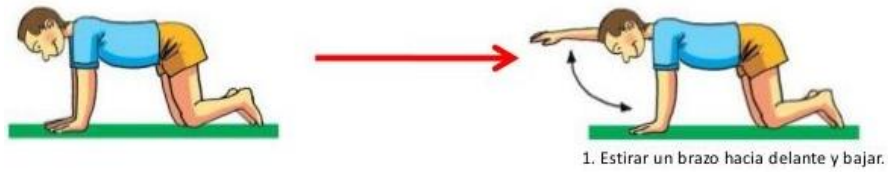
- Propuesta de ejercicios teóricos y prácticos.
- Envío de tareas realizadas con fotos o vídeos a través de correo electrónico (danop79@hotmail.com) o por whatsapp (680486387).

Sin más, empezamos el trabajo de esta semana:

1. Realiza un dibujo de ti mismo señalando las partes principales del cuerpo. Recuerda que estas partes son la cabeza, tronco y extremidades (brazos y piernas).
2. Vamos a realizar una serie de desplazamientos cambiando los puntos de apoyo. No os asustéis, es fácil; consiste en hacer un trayecto de unos pocos metros, ida y vuelta, con cada manera de desplazamiento que os indico:
 - a) Andamos a bipedia (apoyando los dos pies; apoyando una mano y un pie)
 - b) Andamos a tripedia (apoyando dos manos y un pie; apoyando dos pies y una mano)
 - c) Andamos a cuadrupedia (apoyando solo las manos y los pies)
3. Ahora vamos a realizar una serie de saltos cambiando los puntos de apoyo. El recorrido será igual que el ejercicio anterior:
 - a) Saltamos con pies juntos.
 - b) Saltamos a la pata coja.
4. Por último, realizamos una serie de giros:
 - a) Giramos como troncos.
 - b) De forma voluntaria, podéis realizar una voltereta hacia delante. Os dejo un enlace de unos niños realizando este ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=lgEg-AsuEgI>
5. Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio estático:
 - a) Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies:



b) Colocado a gatas sobre una colchoneta:



c) Colocado a gatas sobre una colchoneta:



Haz lo mismo con la otra pierna y brazo contrario.

d) Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:



A. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.



B. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado izquierdo.

Para enviar esta tarea os recomiendo realizar un vídeo con todos los movimientos.

Por esta semana, nada más.