

Hola, chicas, chicos:

ESTO OS LO VOY A EVALUAR

FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: 30 DE ABRIL de 2020.

¿Cómo estáis?

Espero que sigáis bien. Si alguno necesitáis, me podéis contactar por el correo electrónico, si necesitáis cualquier cosa, aquí estamos, de verdad.

Voy a cambiar a este correo, que es el oficial de la Junta de Castilla y León.

EFUENTESY@EDUCA.JCYL.ES

Yo todo bien, mi familia bien, así que aguantando en casa tranquilamente.

Os vuelvo a mandar lo mismo que os mandé antes de Semana Santa, para que sigáis con ello, ya que había un montón de actividades y podáis escoger lo que más os gusta, ya que estos días como ya os he dicho, lo importante es que os divirtáis.

Pero esta vez, me tenéis que mandar al correo electrónico un vídeo de máximo 30 segundos realizando la actividad, o un documento de al menos 1 folio con alguna foto, donde me contéis vuestra experiencia realizando una actividad de las propuestas. **ESTO OS LO VOY A EVALUAR**, así que tenéis que entregarlo.

FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: 30 DE ABRIL

Sabéis que al menos tenéis que hacer 2 días a la semana como si estuviésemos en clase, pero podéis hacerlo todos los días que queráis. Escoged cosas que os gusten, que os diviertan, no tenéis que hacer todo, por supuesto.

Lo importante de estos días es que os divirtáis. Y que todo lo que hagáis de actividad física, esté adaptado a vosotros, que no os hagáis daño.

Estos días lo importante es que seáis felices y que la actividad física os ayude a ello.

Risoterapia. Esta actividad es obligatoria, tenéis que reír al menos 1 vez al día durante 1 minuto a carcajadas, aunque no tengáis motivo. Hacedlo y seguro que os sentiréis mejor.

Bueno ahí van diferentes actividades para que hagáis.

- Seguir realizando lo que os mandé las semanas pasadas.
- Circuitos.
- Proponeos bailes y bailad.
- Malabares, practicad con 2, 3 pelotas.
- RELAJACIÓN.
- Poneos retos de vuestros deportes o de otros deportes, y retad a vuestros amigos y compañeros.
- Jugad a vuestros deportes, sin romper nada, ni molestar a vuestras familias (por ejemplo, con papel albal lanzar desde diferentes sitios a la papelera, con pelota y que bote y que entre a la papelera; no sé, lo que queráis, es libre).
- Risoterapia
<https://www.youtube.com/watch?v=eaHyNxvyki0>
<https://www.youtube.com/watch?v=82m35eSM7f4>
- Oca de educación física.

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

- Retos para hacer solos o en familia

<https://www.youtube.com/channel/UC7kO57uclFv0pH-l7m7RVZw>

- Como meditar en 1 minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=0tzlQFJxtpw>

- Mindfulness primeros pasos

<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>

- Yoga para principiantes

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLNH7cFJ42PKi-Gziz-jaNHj-JgLWrLt0r>

- Just dance

https://www.youtube.com/playlist?list=PLpy_XRdn544rrX8zBj5APQOVeIUOlcuok