

Semana 11 al 17 de mayo

Ya sabéis la dinámica de semanas pasadas.

Como ya sabéis tenéis 2 días de educación física a la semana, pero os he planificado 5 días para que estéis entretenidos el mayor tiempo posible. Creo que os viene bien hacer la mayor parte de los días, aunque obligación solo tenéis 2 días. Mi única intención es que estéis entretenidos y disfrutéis.

Haced siempre un pequeño calentamiento.

Si en lugar de lo que os mando ese día, queréis hacer algo de actividad física que os motive más, sería perfecto, disfrutad todo lo que podáis, pero haced algo de actividad física, que ya sabéis que os estabiliza la mente

Lunes

- Batuka
 - Por ejemplo:
 - chi ki cha,
https://www.youtube.com/watch?v=Z_a5NJeKaXs
 - batuka bum bum...
<https://www.youtube.com/watch?v=BzwYGq6VQgU>
 - u os hacéis el álbum entero. Os vais a divertir mucho, ya veréis.
<https://www.youtube.com/watch?v=spuLCimCtrM>
 - Batuka Junior
https://www.youtube.com/watch?v=P4xnUFd_Ruw
 - ...

Martes

Deportes: (Con calcetín o papel de aluminio, o rollo de papel higiénico o con pelota)

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).

- Floorball- Hockey (Con una escoba o la fregona):
 - Penaltis
 - Partido entre 2 o más
 - ...
- Golf: (Con una escoba o mopa, o fregona)
 - Intentar llevar la pelota a un lugar determinado.
 - Partido: intentar llevar la pelota en el menor número de golpes, que atravesase todas las puertas de la casa (esos serán los hoyos)
 - ...
- Tenéis también los de las semanas pasadas.

Miércoles

Primeros auxilios.

- Conducta PAS. Proteger, Alertar y Socorrer
<https://www.youtube.com/watch?v=wDmoFNN4brE>
- Ictus. Hay que llamar al 112. Enseñadles estos vídeos a vuestros padres
<https://www.youtube.com/watch?v=ehjgu0o7vt8>
<https://www.youtube.com/watch?v=XeYEkbENbxc>
- RCP
https://www.youtube.com/watch?v=sya_zuYfqOY
- Atragantamiento
<https://www.youtube.com/watch?v=1OKjFB6pCRg>
- PLS
<https://www.youtube.com/watch?v=smVlkOpoxS0>
- Hemorragias

Jueves

Relajación: Pon tu mano en el estómago para que el aire llegue a esa zona.

- PON LA MANO EN EL ESTÓMAGO Y DEJA QUE SE LLENE DE AIRE. SI ALGÚN DÍA ESTAMOS NERVIOSOS PODEMOS RELAJARNOS SÓLO CENTRÁNDONOS EN LA RELAJACIÓN ABDOMINAL O LA COMPLETA, HACIENDO QUE SE LLENE NUESTRO ABDOMEN, CÉNTRATE EN QUE SE LLENE TÚ ESTÓMAGO Y RESPIRANDO PROFUNDAMENTE, NO RESPIRACIONES CORTAS, SINO PROFUNDAS. PRUEBALO.
- **Barriguita redonda**
Pon las manos sobre el abdomen y siente cómo sube y baja al ritmo de la respiración. Mantén distendidos los músculos abdominales. Si los hombros tienden a inclinarse demasiado hacia adelante, procura erguirte de vez en cuando.
- **Ola respiratoria**
Imagínate que estás en una playa y que respiras al compás de las olas: inspira cuando veas venir la ola y espira cuando la veas retroceder.
- **Cuenta atrás**
Empezando por 100, haz la cuenta atrás hasta cero, respirando sosegadamente. Espira cada vez que cuentas un número.
- **Respiración seis-tres-seis**
Inspira contando hasta seis, contén la respiración hasta contar tres y espira contando hasta seis; y así sucesivamente.
- ...

Visualización guiada

- El bosque y el mar
<https://www.youtube.com/watch?v=efuI5uK5VNM>
- La playa
https://www.youtube.com/watch?v=K_DqkIKTu6Q

- El lago en calma
<https://www.youtube.com/watch?v=pzeOWZwoKbI>

Yoga...

- Yoga dinámico. Luna
<https://www.youtube.com/watch?v=YryMm-PbhEk&feature=youtu.be>
- Yoga para principiantes
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLNH7cFJ42PKi-Gziz-jaNHj-JgLWrLt0r>
- ...

Viernes

- Ocas de educación física.
 - <https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>
 - http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA_EF_EN_CASA.pdf

Evaluación:

Ya sabéis como es desde la semana pasada

Entrega la semana del 18 al 22 de mayo. Entrega en TEAMS

Me tenéis que entregar un documento, en el que me expliquéis que hacéis de actividad física, durante las semanas del 4 al 17 de mayo, debe tener al menos 1 foto vuestra haciendo alguna actividad. No es necesario que se os reconozca.

Me tenéis que indicar:

- Qué actividades hacéis, duración y frecuencia, como organizáis el trabajo.
- Qué es lo que más os ha gustado de todo, cuáles son las actividades que más os gustan o más os han ayudado
- Donde me contéis vuestra experiencia realizando las propuestas que se os han mandado.