

Semana 18 al 24 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

ESTA SEMANA TENÉIS QUE ENTREGARME ESTO PARA EVALUARLO

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.

Lunes

- Circuito divertido y juego

<https://www.valenciaciudadrunning.com/wp-content/uploads/2020/04/juego-circuit-5k.pdf>

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).

- Balonmano
 - Dar toques individuales.
 - Dar toques con tus padres o hermanos o familiares
 - Penaltis
 - Partido entre 2 con un calcetín
 - Practicad las fintas que sabéis en casa (sin romper nada), sino no lo hagáis (es un buen momento para que practiquéis la técnica, filigranas, fintas, adaptación al balón.
 - Poned 5 peluches o 5 cosas en el suelo y tenéis que tirar a darlos con el calcetín o la pelota, lanzando con la mano.
 - ...
- Tenéis también los de las semanas pasadas.

Miércoles

Salsa <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2hC4eLPfJuNZA764hKiHgrEzfwjB1oQ4>

- Paso Base <https://www.youtube.com/watch?v=IbBBYxbtz-w>
- Paso básico e iniciación <https://www.youtube.com/watch?v=qmxro3w79dw>
- Otro paso básico y cross https://www.youtube.com/watch?v=Fby_4WsTLtU
- Cross Body <https://www.youtube.com/watch?v=dqOLfTcKzss>
- Giro a la derecha <https://www.youtube.com/watch?v=s1sPRjGh5KU>
- Giro a la izquierda <https://www.youtube.com/watch?v=X7FMm7UU2fE>
- Figura básica <https://www.youtube.com/watch?v=TmXNIEjzoiM>

Jueves

- **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.**
- Sonreír, aunque sea sin ganas
https://www.youtube.com/watch?v=tA3MIAMw_pk
- Risas en metro. Buenísimo
<https://www.youtube.com/watch?v=E-vHYv3RBfM>
- Risas en tren
<https://www.youtube.com/watch?v=sWkuD8RglTA>
- Reír
<https://www.youtube.com/watch?v=82m35eSM7f4>
- ...

Viernes

Ginkana

Montad una ginkana con varias pruebas, que se pueda hacer en casa y que os divirtáis muchísimo, y luego se la pasáis a vuestros compañeros en modo de reto o simplemente para que se diviertan.

ESTA SEMANA TENÉIS QUE ENTREGARME ESTO PARA EVALUARLO

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.**