

Semana 1 al 7 de junio

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

EVALUACIÓN

Entrega la semana del 1 al 5 de junio. Entrega en TEAMS
Este trabajo es muy importante y se valorará muy positivamente.

Me tenéis que entregar un documento, en el que me expliquéis:

1º ¿Qué os ha parecido la experiencia de estar confinados en casa, cómo os habéis sentido, sensaciones, emociones...?

2º ¿Qué os ha parecido la experiencia de educación física durante estos días de confinamiento? ¿Cuáles han sido vuestras sensaciones practicando actividad física?

3º ¿Qué actividades de las que os he mandado son las que más os han gustado?. ¿Por qué estas y no otras?

4º Si se repitiese esta situación de confinamiento, qué actividades te gustaría hacer, en relación a actividad física, qué cosas te gustaría aprender, que se puedan hacer en casa.

5. Si tuviésemos que volver al instituto el próximo curso manteniendo distancias, y sin contacto, que actividades te gustaría hacer y aprender, con estas circunstancias.

Hola Chicos, me gustaría que intentaseis la actividad de meditación. Y poco a poco vayáis haciéndola cada día. Os servirá para relajarnos.

Lunes

Carrera

Ahora que ya podemos salir un poco y siempre respetando las medidas de seguridad.

Podemos empezar a salir a correr un poco, igual que cuando empezamos el curso.

Ya sabes, adaptado a ti, y muy poco a poco. Podemos empezar haciendo 3 minutos corriendo y 2-3 andando empezando.

Depende del tiempo de que dispongas, al principio lo más adecuado es alternar intervalos de 3 a 5 minutos de carrera (incluso 1' o incluso 30"), con 3 a 5 de andar.

Los primeros días no hagas más de 5-10 minutos corriendo, (incluso si empiezas, haz 3 minutos)

La adaptación debe hacerse gradualmente. Incrementar bruscamente la duración o la intensidad es garantía de lesión. Lo más aconsejable es subir 5 minutos por semana.

Al acabar tienes que tener la sensación de que podrías haber hecho más tiempo.

Ya sabes como lo hacemos en clase.

Mucho ánimooooo.

Esto lo puedes hacer 2-3 días a la semana.

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 papelería, con pelota y que bote y que entre a la papelería; no sé, lo que queráis, es libre).

- Voleibol
 - Dar toques individuales.
 - A ver quién da con más partes del cuerpo
 - Dar toques con tus padres o hermanos o familiares.
 - Poned una cuerda, y un espacio determinado y jugad un partido.
 - ...
- Tenis de mesa: (la mesa del comedor o una mesa o un tablero. Si tenéis palas de tenis de mesa)
 - Individual: la mesa y una pared que nos devuelve los golpes
 - Dobles o más: partido
 - Ronda: Girando alrededor de la mesa, cada vez golpea uno y se cambia al otro lado (mínimo 3 personas). El que falla eliminado.
- Tenéis también los de las semanas pasadas.

Miércoles

Bachata <https://www.youtube.com/playlist?list=PL2hC4eLPfJuMsjVBE8qFywgchnsRKB2vB>

- Paso básico <https://www.youtube.com/watch?v=DcgSb1aYUO0>
- Pasos básicos <https://www.youtube.com/watch?v=U93AuGCN6xU>
- Pasos básicos <https://www.youtube.com/watch?v=ljoK3QOBmiA>
- Giros <https://www.youtube.com/watch?v=BTFFqNhVmP0>
- 6 pasos básicos
<https://www.youtube.com/watch?v=no05EnEKW4A&list=PL2hC4eLPfJuMsjVBE8qFywgchnsRKB2vB&index=29>

Jueves

Seguimos con la meditación

Meditación. Mindfulness

- Como meditar en 1 minuto
<https://www.youtube.com/watch?v=0tzIQFJxtpw>
- Hay un aplicación para móvil, que se llama Petit Bambou, que está muy bien
- Guía de meditación
<http://medias.petitbambou.com/es/Ebook-Spanish-Petit+BamBou.pdf...>
- Mindfulness primeros pasos
<https://www.youtube.com/watch?v=-TA6lJeXBDU>
<https://www.youtube.com/watch?v=nWhM9PHlkJA>
<https://www.youtube.com/watch?v=a9fBwDihz5c>

Viernes

Malabares

Los de 2º-3º y 4º ya sabéis de otros años. La cuestión es practicar hasta que nos salga.

Aquí os dejo una página donde lo explica.

El próximo año, os lo explico en persona a los de 1º. Ánimoooooooo

<http://www.acanomas.com/Reglamentos-Juegos-Malabares/1024/Cascada-con-3-pelotas.htm>

- Con 2 pelotas.
- Con 3 pelotas.
- Con 4 pelotas (yo no soy capaz)

EVALUACIÓN

Entrega la semana del 1 al 5 de junio. Entrega en TEAMS
Este trabajo es muy importante y se valorará muy positivamente.

Me tenéis que entregar un documento, en el que me expliquéis:

1º ¿Qué os ha parecido la experiencia de estar confinados en casa, cómo os habéis sentido, sensaciones, emociones...?

2º ¿Qué os ha parecido la experiencia de educación física durante estos días de confinamiento? ¿Cuáles han sido vuestras sensaciones practicando actividad física?

3º ¿Qué actividades de las que os he mandado son las que más os han gustado?. ¿Por qué estas y no otras?

4º Si se repitiese esta situación de confinamiento, qué actividades te gustaría hacer, en relación a actividad física, qué cosas te gustaría aprender, que se puedan hacer en casa.

5. Si tuviésemos que volver al instituto el próximo curso manteniendo distancias, y sin contacto, que actividades te gustaría hacer y aprender, con estas circunstancias.

Este trabajo es muy importante, y se valorará muy positivamente.