

Semana 25 al 31 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

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

Circuito

Flexibilidad y Estiramientos

- Estiramientos para la espalda
<https://www.youtube.com/watch?v=hk3glmAELSo&feature=youtu.be>
- Los estiramientos para todo el cuerpo ya los conocéis de las clases.
 - Gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, aductores de piernas, glúteos, espalda, pectoral, deltoides y parte posterior superior, tríceps.
- Estiramientos en silla y así aprendéis inglés también.
<https://www.youtube.com/watch?v=BdfTuxdfIE8>
<https://www.youtube.com/watch?v=tAUf7aajBWE>

Martes

- Juegos populares

- Preguntad a vuestros padres y abuelos, que juegos populares hacían de pequeños, que os cuenten, ya veréis como les gusta, y así aprendéis algo. Y si podéis jugad con ellos, con cosas adaptadas en casa o a lo mejor os enseñan a jugar a las tabas y podéis jugar
- Tenéis también los de las semanas pasadas.

Miércoles

- Juega a las películas
 - Juega a los anuncios
- Mediante mímica y expresión corporal, tenéis que representar una película o un anuncio y vuestros padres o familiares tienen que adivinarla.

Jueves

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=-TA6JcXBDU>
<https://www.youtube.com/watch?v=nWhM9PHIkIA>
<https://www.youtube.com/watch?v=a9fBwDihz5c>

Viernes

Montar una búsqueda del tesoro en casa

Podéis montar una búsqueda del tesoro en casa con varias pistas, que tienen que ir descubriendo vuestros familiares, para ir encontrando las diferentes pistas, e ir avanzando hasta encontrar el premio final.

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.