

Semana 27 al 30 de abril

Buenos días chicas/chicos:

Os dejo la tarea para esta semana, y el resto de las semanas lo haré igual. Sólo 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.

No os tenéis que agobiar, la idea es ayudaros lo máximo posible y que estéis entretenidos. Para ayudaros a ser más felices.

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.

No os hagáis daño, siempre adaptado a vuestro nivel. No hagáis más de lo que vuestro cuerpo os permita.

Tenéis muchísimas actividades, desde actividades de condición física, como actividades aeróbicas de zumba, circuitos... hasta deportes adaptados a casa, dentro de nuestras posibilidades. Yo de pequeño jugaba a veces con un calcetín de baloncesto o a fútbol en el pasillo con mi hermano.

Hasta actividades de expresión corporal y juegos como las películas, o bailes; os he puesto enlaces de bailes de merengue, bachata, salsa, son en parejas, pero bailad con vuestros padres, seréis los reyes cuando vayáis a bailar por ahí.

También hay actividades de relajación, para que estéis tranquilos, de masaje, meditación...

También de primeros auxilios o juegos, retos, Ginkanas...

Hay múltiples opciones.

No tenéis excusa para no hacer actividad física.

Lo podéis hacer solos o con vuestros familiares

Os he buscado múltiples opciones para facilitaros las cosas, pero haced algo.

Si tenéis nuevas propuestas que pueda añadir, decídmelo y las incluyo, sobre todo en los deportes que se os ocurrirán más que a mí, y lo valoraré.

Muchísimo ánimo y muchísima fuerza.

Haced actividad física que vuestro cuerpo y vuestra mente os lo van a agradecer.

Y acordaos, los que podáis salir a la calle, de mantener la distancia de seguridad, y de no compartir materiales.

Recordad en lo de las otras semanas que me tenéis que entregar una tarea antes del día 30 de abril.

Ánimooooooooo

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

Coged alguno o algunos de estos vídeos y hacedlos.

- Trabajo aeróbico sin saltos.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Wt5tvvZzPpA>
 - https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0
 - De estas mismas chicas podéis buscarlos más complicados, pero lo más importante es que no os hagáis daño...

Martes

- Fútbol
 - Dar toques individuales.
 - Dar toques con el pie con tus padres o hermanos o familiares
 - Penaltis
 - Partidos
 - Practicad los regates que sabéis en casa (sin romper nada), sino no lo hagáis (es un buen momento para que practiquéis la técnica, filigranas, regates, 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 el pie.
 - ...
- Tenis con un calcetín y la mano (con las sartenes no, que se enfadan):
 - Individuales: a ver quién da más toques.
 - Individuales: a ver quien da con más partes del cuerpo
 - Juega a dar toques con tus padres o hermanos o familiares
 - Poned una cuerda, y un espacio determinado y jugad un partido.
 - ...

Miércoles

Esta semana empezamos con el merengue, es un baile, y es el más sencillito. Id poco a poco haciendo los vídeos, al principio os costará, pero luego os será más sencillo

Merengue

- Iniciación: <https://www.youtube.com/watch?v=fueukE22Q5A>
- Pasos básicos: <https://www.youtube.com/watch?v=6-DrQKh2hMU>
- Pasos libres por si estáis solos: <https://www.youtube.com/watch?v=6-DrQKh2hMU>
- El puente: <https://www.youtube.com/watch?v=66xyQ8RHBZg>
- La bisagra: <https://www.youtube.com/watch?v=9UU8woo0uhM>
- Nivel: <https://www.youtube.com/watch?v=iouegxJxM2g>

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>

Viernes

Seguimos con el tema retos, que la semana pasada estuvisteis muy tímidos.

- **Retos para hacer solos o en familia**
<https://www.youtube.com/channel/UC7kO57ucLFv0pH-l7m7RVZw>
- **Retos**
 - Buscad retos y retad a vuestros compañeros o familiares.
 - Poneos retos de vuestros deportes o de otros deportes, y retad a vuestros amigos y compañeros
 - ...