

Semana 4 al 10 de mayo

Buenos días chicas/chicos:

En el apartado de archivos, del TEAMS, os dejo la tarea para esta semana.

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.

Tenéis también todo lo que os he mandado otras veces que también lo podéis hacer.

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.

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.

Ánimooooooooo

Evaluación:

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.

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

- Zumba
 - Zumba para principiantes
<https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk>
 - Clase de zumba 20 minutos
https://www.youtube.com/watch?time_continue=705&v=r09zk5mp_Nk&feature=emb_logo
 - Despacito
<https://www.youtube.com/watch?v=JW1jl9I5z2E>
 - Señorita
https://www.youtube.com/watch?v=5a9JBk7Q_ko&list=PLIL_wxYp5qyvCOZB4tCIK_1W3OBxLWh3D
 - Resistiré
<https://www.youtube.com/watch?v=-NcfjiCzIM8>
 - Con altura
<https://www.youtube.com/watch?v=z-eg3f7O5xk>
 - ...

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).

- Baloncesto (en una papelera o un cesto...)
 - Tiros a canasta
 - Partido entre 2 con un calcetín
 - Practicad 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 la semana pasada, fútbol y tenis.

Miércoles

Seguimos con el merengue, de esta tenéis que ir mejorando

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

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

- 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

Evaluación:

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.