

EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

Queridos alumnos y alumnas os envío unas propuestas de Educación Física para hacer en casa. Es bueno que antes de empezar la actividad os pongáis la ropa de Educación física y os preparéis como si estuvierais conmigo.

A parte de los ejercicios que os propongo, si escribís en YouTube “Educación Física para niños en casa” tenéis un montón de actividades, pero os aconsejaría que hicierais las que yo os digo a continuación porque las conocéis y están trabajadas en el curso.

Lo hacéis todos los días que podáis, empezando por el primer día clase con Balón, segundo día clase con Palo, tercer día clase con Cuerda, cuarto día clase con Aros, cuando hagáis los cuatro días volvéis a empezar. Si algún día no podéis no pasa nada.

Suerte y ánimo

#YoTambienMeQuedoEnCasa y hago mi entreno todos los días, ya me conocéis...

Todos los días comenzáis con el **CALENTAMIENTO** que tan bien conocéis, tobillos, rodillas... (duración aproximada 5-8 minutos)

Día 1: CLASE CON BALONES

A cada ejercicio le dedicáis 2 minutos y un minuto de descanso de uno a otro.

- botar con una mano.
- Botar con la otra.
- Por el medio de las piernas sin botar
- Por el medio de las piernas botando
- Alrededor de la cintura sin botar
- Alrededor de la cintura botando
- Sentados en el suelo,
- Acostados, sentado, de rodillas de pie.
- El ocho
- Y todos los ejercicios que dentro de vuestras casas os permita el espacio.

Día 2: CLASE CON PALOS,

para eso cogéis el de una escoba, fregona o recogedor (si no teneis mucho espacio), y empezamos con todos los ejercicios que ya hicimos, la duración de cada ejercicio 2 minutos y la recuperación un minuto: (en un sitio con espacio, cuidado no golpeéis nada..)

- Pasar el palo de una mano a la otra
- Hacer el avión con el palo delante.
- Hacer el helicóptero con el palo arriba.
- Hacer hélice de barco atrás

- Pasar el palo por el medio de la piernas con una mano por delante y recogerlo por atrás con la otra.
- Dos manos agarradas al palo por delante y sin soltarlo pasar una pierna por encima y luego la otra.
- En suelo boca arriba el mismo ejercicio anterior pasamos el palo por abajo del cuerpo y sale por la cabeza.
- De rodillas un cojín en el suelo y hacemos lucha, palo en cruz, golpe arriba, golpe abajo.
- El mismo que el anterior pero con dos golpes cada vez.

Día 3: CLASE CON CUERDAS

Si tenéis una cuerda en un pasillo y sin romper las lámparas, por niveles, no pasáis al siguiente si no superáis el anterior. Hacéis ejercicio y descansáis según os canséis.

- Salto con un paso.
- Salto con bote
- Salto sin bote
- Salto a pata coja con una pierna con bote y alternando con la otra.
- Salto a pata coja con una pierna sin bote y alternando con la otra.
- Salto cruzando la cuerda.

Día 4: CLASE CON AROS

Como sé que no tenéis aros, ponéis a lo largo del pasillo o del salón, marcas cada 50 centímetros (con zapatillas, trapos...) en el suelo, el mismo espacio como si tuviéramos aros. La recuperación será volviendo andando y haremos cada ejercicio tres veces.

- Saltando a pies juntos.
- A pata coja con una pierna
- A pata coja con la otra
- Lateral mirando a un lado
- Lateral mirando al otro
- Lateral con un salto mirando a un lado y otro mirando al otro.
- Salto girando uno de frente y uno de espalda.
- Skipping (como atletas levantando las rodillas muy alto y moviendo bien los brazos.
- Corriendo de puntillas pero con cada pie dentro de la marca

PARA 5º y 6º

Todo lo anterior y además hacéis los **estiramientos** que conocéis postura de vallas, sentados con las puntas y talones pegados,

Abdominales, lumbares, flexiones de brazos, la barca, la plancha etc. Que hicimos a principio de curso como preparación genérica .