

EDUCACIÓN FÍSICA

ADAPTACIÓN DE LA
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
PARA EL TERCER TRIMESTRE DEL
CURSO 2019-2020

Educación Primaria

C.P.I. "Fonte Díaz". Touro.
Profesor: Francisco Yáñez Calviño.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DA ADAPTACIÓN. Pág. 3.
2. OBJETIVOS. Pág. 5.
3. CONTENIDOS. Pág. 6.
4. COMPETENCIAS BÁSICAS. Pág. 7.
5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS. Pág. 8.
6. METODOLOGÍA. Pág. 10.
7. EVALUACIÓN. Pág. 11.
8. INFORMACIÓN Y PUBLICIDAD DE LA PRESENTE ADAPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN. PÁX. 13.
9. ANEXOS. PÁX. 14.

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ADAPTACIÓN.

Conforme a lo dispuesto en las «Instruccions do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019-2020, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia», presentamos en este documento la Adaptación de nuestra programación didáctica para el área de Educación Física de cara al tercer trimestre en la etapa de Educación Primaria del C.P.I. Fonte Díaz de Touro (A Coruña), dependiente de la Consellería de Educación de la Xunta de Galicia.

La Adaptación se referencia a la programación presentada por este mismo docente con fecha del 7 de octubre de 2019. Dada la naturaleza de esta asignatura, la docencia de la misma se ve seriamente alterada al realizarse de forma telemática, puesto que, como se especifica en la programación del 7 de octubre de 2019, la base metodológica de trabajo con/entre el alumnado es el juego y las actividades lúdicas colaborativas en grupo, cuya realización es imposible en el confinamiento obligado por la pandemia del COVID-19 tras la declaración del Estado de Alarma.

Es por ello que se altera sustancialmente el desarrollo de la programación didáctica anual, la mayor parte de cuyos contenidos, unidades didácticas y actividades quedan sin efecto tal y como estaban programadas; especialmente, en los últimos cursos, cuyas respectivas unidades didácticas estaban mayormente referidas al deporte grupal.

A grandes rasgos, la programación se sustituye por un programa de dos sesiones semanales de carácter psicomotriz y transferencial, que tienen como objetivo el mantenimiento de una forma física durante el periodo de confinamiento, así como el incidir en una higiene postural, en ejercicios de estiramiento y de relajación, así como en recordar al alumnado los aspectos conceptuales referidos a la relación existente, dentro del marco de la Educación Física, entre ejercicio, alimentación, descanso y actitud mental positiva.

De un modo general, a través de las vías de comunicación con las familias y el alumnado de Educación Primaria: página web del C.P.I. Fonte Díaz, plataforma Abalar, correo electrónico corporativo de la Consellería, y plataforma *Classroom*, el docente mantiene contacto semanal con las familias para suministrarles las dos sesiones semanales de Educación Física, diseñadas pensando en las posibilidades de un piso y el material que en él se pueda encontrar, con la dificultad añadida que ello supone, pues frente a lo habitual en las otras áreas de Educación Primaria, cuyas actividades centra un libro, en Educación Física los materiales de trabajo no siempre se encuentran a disposición de cada alumno en sus hogares. Por otra parte, se constata una gran divergencia en cuanto a posibilidades de salir o no al exterior, existiendo una gran cantidad de alumnos que viven en casas con finca y pueden realizar ejercicio en el exterior; mientras que otras pasan el confinamiento en pisos. Como norma general, y para no causar agravios a estas últimas, las actividades toman como referencia un confinamiento en el interior de una vivienda. En todo caso, se invitó a las familias, desde que los menores han tenido posibilidad de salir cada día, a que complementen las actividades ofrecidas semanalmente por el docente de Educación Física con actividades lúdicas y deportivas en el exterior, atendiendo a un cuidado con las posibles lesiones que se puedan derivar del cambio brusco entre la movilidad corporal durante el confinamiento y fuera del mismo en las horas de paseo/ejercicio físico.

Teniendo en cuenta estos aspectos de partida, y respetando las dos sesiones semanales que se ajustan al horario de la asignatura en la Programación General Anual del C.P.I. Fonte Díaz, intentando que la duración de las mismas sea de en

torno a 50 minutos -la igualmente especificada en la programación-, recojo en esta Adaptación algunos aspectos que se mantienen vigentes de la programación original del 7 de octubre de 2019, señalando aquellas modificaciones que, a mayores, introduce esta Adaptación, así como -muy especialmente- los cambios en lo referido a la evaluación del curso, la comunicación con las familias y la publicitación de este mismo documento.

2. OBJETIVOS.

De acuerdo con la programación didáctica original del área, del 7 de octubre de 2019, y teniendo en cuenta la situación de confinamiento y las actividades que se plantearán a los alumnos, consideramos que en esta Adaptación se incide de forma especial en los siguientes objetivos didácticos (de entre los recogidos en la programación de octubre y adaptados, al estar centrados en una actividad física individualizada):

a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal.

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad.

3. CONTENIDOS:

Por lo que a los contenidos se refiere, en esta Adaptación destacamos una preferencia para los siguientes a la hora de estructurar las actividades, que se corresponden con el tipo de actividades psicomotrices y de higiene postural que se ofrecen semanalmente al alumnado:

- El esquema corporal: las partes del cuerpo propias. Reconocerlas y conocer sus movimientos.
- La lateralidad corporal propia.
- La percepción temporal: los conceptos de duración y de velocidad.
- Actitud postural: equilibrio en el suelo y en otras bases.
- Valoración del propio cuerpo y de su riqueza de movimientos.
- Responsabilidad en cuanto a influencias negativas de las malas posturas corporales.
- Bote en posición estática y en desplazamiento.
- Desplazamientos mediante saltos.
- Giros en los distintos ejes.
- Aumentar la confianza en sí mismo y su autoestima, a través del dominio de las habilidades motrices básicas.
- Posibilidades expresivas y corporales.
- Ritmo y movimiento corporal.
- Técnicas y recursos expresivos: mimo, dramatización, baile...
- Exploración y análisis de las posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo.
- Adecuación del movimiento a secuencias rítmicas.
- Desinhibición y espontaneidad.
- Hábitos de higiene corporal y postural.
- Medidas de seguridad en la utilización de espacios y materiales.
- Iniciación a los principios del entrenamiento y la actividad física; realización de ejercicio seguro y saludable.
- Adopción de posturas corporales correctas para las distintas situaciones.

4. COMPETENCIAS BÁSICAS.

Atendiendo, de nuevo, a las muy limitadas posibilidades de desarrollo del currículum que tenemos conforme a la programación didáctica original, mantenemos como competencias para la siguiente Adaptación:

Competencia en comunicación lingüística.

Fundamentalmente gracias a la variedad de intercambios comunicativos que favorecemos y por el vocabulario específico que se trabaja, como en las unidades relacionadas con el cuerpo humano, donde incidiremos en los nombres de las distintas partes de nuestra anatomía, así como lo relacionado con el propio vocabulario de la asignatura y de la teoría del entrenamiento.

Competencia matemática.

Mediante la apreciación de distancias, trayectorias o velocidades, desarrollando también la percepción espacial.

Competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico.

Al favorecer una mejora en la percepción y control del propio cuerpo, del espacio y del tiempo. Mediante actividades que mejoren el conocimiento y la gestión de su salud y de su calidad de vida a través del ejercicio saludable.

Tratamiento de la información y competencia digital.

Potenciando la comunicación con las familias y el alumnado a través de redes telemáticas y mediante actividades en línea, con enlaces a páginas de internet en las distintas tareas semanales.

Competencia social y ciudadana.

En todo lo referido a la responsabilidad social que cada uno como individuo tiene a la hora de respetar los márgenes del confinamiento, e incidiendo en el valor social de sus actos.

Competencia para aprender a aprender.

Desarrollando un adecuado conocimiento de sí mismos, de su cuerpo y de las posibilidades de acción. Y favoreciendo la adquisición de pautas de autocontrol y de control de las actividades.

Autonomía e iniciativa personal.

Facilitando la estructuración de su esquema corporal, ganando, de este modo, autonomía de movimiento y acción.

5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Señalamos, inicialmente, las unidades didácticas que, para cada curso, corresponderían con este tercer trimestre con respecto a la programación didáctica del 7 de octubre de 2019.

PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 9. "*Coordinación óculo-manual*".
- U. D. 10. "*Coordinación dinámica general*".
- U. D. 11. "*Juegos de psicomotricidad*".
- U. D. 11. "*Expresión corporal*".
- U. D. 12. "*¡Buen verano!*".

SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 9. "*Coordinación óculo-manual*".
- U. D. 10. "*Coordinación dinámica general*".
- U. D. 11. "*Juegos de psicomotricidad*".
- U. D. 11. "*Expresión corporal*".
- U. D. 12. "*¡Buen verano!*".

TERCER CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 8. "*Giros*".
- U. D. 9. "*Lanzamientos y recepciones*".
- U. D. 10. "*Expresión corporal*".
- U. D. 11. "*Juegos populares, tradicionales y de calle*".

CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 8. "*Giros*".
- U. D. 9. "*Lanzamientos y recepciones*".
- U. D. 10. "*Expresión corporal*".
- U. D. 11. "*Juegos populares, tradicionales y de calle*".

QUINTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 8. "*Juegos populares y tradicionales*".
- U. D. 9. "*Deportes adaptados: voleibol*".
- U. D. 10. "*Expresión corporal*".

SEXTO CURSO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

3er Trimestre:

- U. D. 8. "*Juegos populares y tradicionales*".

U. D. 9. "*Deportes adaptados: voleibol*".

U. D. 10. "*Expresión corporal*".

Dada la especial situación referida a lo largo de esta programación, consideramos únicamente posible rescatar para esta Adaptación didáctica contenidos y actividades referenciadas a las siguientes unidades, que serán globalizadas para el conjunto de Educación Primaria por medio de sesiones transferenciales cuyos ejercicios se adapten a cada nivel en función del número de repeticiones, duración del ejercicio, carga, etc., que cada alumno, por su grado de desarrollo psicomotor y posibilidades logísticas disponga:

"*Coordinación óculo-manual*".

"*Coordinación dinámica general*".

"*Juegos de psicomotricidad*".

"*Expresión corporal*".

"*Giros*".

6. METODOLOGÍA.

Dado el tipo de comunicación que se establece en las sesiones propuestas a los alumnos, y puesto que no se da una situación de retroalimentación en vivo de la actividad de trabajo, la metodología fundamental, de entre las recogidas en la programación del 7 de octubre de 2019, será la que se definía como "Conducida": con una alta intervención del profesor, que se podría identificar como 'mando directo'.

De este modo, se proponen dos sesiones semanales compuestas por enlaces a vídeos explicativos de Youtube organizados en función de las tres partes principales de cada sesión de Educación Física, tal y como constan en nuestra programación didáctica anual. En la comunicación de las sesiones se hace hincapié, además, en los aspectos de salud relacionados con la correcta estructuración de la sesión y su relación con la higiene del ejercicio físico. Tras las reuniones mantenidas por videoconferencia con las tutoras de los distintos grupos de Educación Primaria, se constata una accesibilidad mayoritaria por parte de los discentes a la red, sin que a lo largo de estas semanas de actividades telemáticas de Educación Física haya surgido ningún problema significativo que haya obligado a la modificación de esta metodología para impartir contenidos y ejercicios en línea.

Además de utilizar como herramienta los citados tutoriales de Youtube que mejor se corresponden con los objetivos, competencias, contenidos y unidades didácticas que hemos contemplado en esta programación, se proponen otros ejercicios alternativos utilizando el espacio de la propia vivienda; fundamentalmente, de cara al calentamiento de las sesiones.

En el apartado 9 de esta programación se ejemplifican en anexos sesiones en las que se puede observar la estructuración de dichas sesiones de Educación Física, así como el tipo de comunicación que se establece con las familias y el alumnado.

7. EVALUACIÓN.

La evaluación se realizará conforme a la programación didáctica del 7 de octubre de 2019, según lo especificado en los apartados 7.3, 7.4, 7.5, 7.6 y 7.7.; produciéndose un cambio sustancial en lo referido a lo señalado en el apartado 7.1 de esta Adaptación, que modifica el apartado 7.8 de la programación original.

7.1. Adaptación de la nota numérica de final de curso.

Se adapta y modifica el punto 7.8, de los Criterios de calificación, en lo referido a la obtención de la nota numérica de final de curso:

Ésta pasa a realizarse mediante una media aritmética de las notas obtenidas por cada alumno en los dos primeros trimestres, respetando los criterios de calificación establecidos en cada uno de ellos. Los criterios que se seguirán en el aula para calificar a los alumnos se desarrollarán atendiendo a los siguientes puntos de cara a la obtención de la nota final sobre 10:

Participación y esfuerzo **3 puntos.**
Cooperación y trabajo en equipo **3 puntos.**
Competencia motora **3 puntos.**
Vestuario y normas de higiene **1 punto.**

Teniendo en cuenta estos aspectos con respecto a la obtención de la nota numérica de cada alumno, se establecen las siguientes calificaciones:

Sobresaliente: 8'5 - 10 puntos
Notable: 7 - 8'49 puntos
Bien: 6 - 6'99 puntos
Suficiente: 5 - 5'99 puntos
Insuficiente: 0 - 4'99 puntos.

7.2. Consideración específica para el tercer trimestre en la nota numérica.

Tal y como se especifica en el apartado 7.1., la nota numérica final del curso 2019-2020 viene dada por la media aritmética de los dos primeros trimestres. Ahora bien:

El docente realizará un registro de las actividades hechas por los alumnos y alumnas durante el tercer trimestre, recogiendo el grado de cumplimiento de las actividades por parte de los mismos. Si el cumplimiento de estas actividades se constata en más de un 50% de las tareas realizadas (por lo tanto, un seguimiento mayoritario de la programación de enseñanza telemática) se efectuará un redondeo al alza de la nota media de los dos primeros trimestres hasta el siguiente número entero, sobre un máximo de 10 (aquellos alumnos que tengan, por ejemplo, un 6,3, si realizan la mayor parte de las tareas en este tercer trimestre subirían su nota a un 7).

En ningún caso las actividades de enseñanza-aprendizaje del tercer trimestre, dada la situación que estamos viviendo (y siguiendo las recomendaciones de las autoridades educativas), bajarán la nota media conseguida por el alumnado; la variación en la nota numérica final será, por tanto, positiva conforme a lo especificado en este apartado de la Adaptación de la programación.

7.3. Recuperación y refuerzos ante una evaluación negativa.

Una vez calculadas las notas numéricas medias de cada alumno en toda la etapa de Educación Primaria conforme a lo especificado en el apartado 7.1 de esta Adaptación de la programación didáctica, se constata que **no existe ningún suspenso de cara a dicha evaluación final en presente curso escolar 2019-2020**, por lo cual no es preciso señalar recuperación, refuerzos, ni es preciso establecer una convocatoria extraordinaria de septiembre para ningún alumnos de Educación Primaria en el C.P.I. Fonte Díaz.

8. INFORMACIÓN Y PUBLICIDAD DE LA PRESENTE ADAPTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

A lo largo de este tercer trimestre las vías de contacto con las familias están siendo:

- La página web del centro, en la que se publican, por lo que se refiere a Educación Física, las dos sesiones semanales de la asignatura.
- La mensajería Abalar, tanto para comunicaciones grupales como para comunicaciones individuales.
- El correo corporativo de la Xunta del propio docente.
- La plataforma virtual *Classroom*.

Por tanto, teniendo en consideración que estos son los canales habituales de comunicación del docente con las familias e con el alumnado, la publicación de esta Adaptación de la programación didáctica de Educación Física para el tercer trimestre del curso 2019-2020 en el C.P.I. Fonte Díaz se realizará en la página web del colegio.

A mayores, el docente comunicará a las familias a través de Abalar la propia publicación de esta Adaptación, así como especificará lo referido al apartado sobre la evaluación, tanto lo que se refiere a la obtención de la nota final como a la posibilidad de acceder al citado redondeo al alza por medio de un trabajo mayoritario de las actividades formuladas en las dos sesiones semanales que se proponen a las familias.

Ello no exime que los citados canales de comunicación con las familias, una vez publicada la Adaptación en la página web del centro, permitan a éstas cualquier aclaración tanto de la propia Adaptación como del caso concreto de cada alumno, en línea con la tutorización telemática que estamos desarrollando en este tercer trimestre.

Santiago de Compostela, 8 de mayo de 2020
Francisco Yáñez Calviño

9. ANEXOS.

Añadimos enlace a la página web del colegio, donde se encuentran las sesiones de Educación Física que se han ido trasladando al alumnado a lo largo de estas semanas, como ejemplo:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpifontediaz/system/files/EFweb.pdf>

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpifontediaz/system/files/Semana%20del%2027%20al%2030%20de%20abril%20%281%29.pdf>

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpifontediaz/system/files/EF%20Semana%20del%205%20al%208%20de%20mayo.pdf>

Conteniendo PDFs en cada uno de estos enlaces del siguiente tipo:

Queridas familias,

aunque programar actividades de Educación Física a distancia es muy complejo, por las tan diferentes situaciones que cada uno tiene en su casa (hay quien vive en pisos, confinados; quien en casas, con fincas y puede salir a realizar ejercicio fuera), así como por lo que se refiere a materiales disponibles, a lo largo de las próximas semanas os iré dejando algunas propuestas y enlaces a vídeos en internet donde podéis seguir algunas actividades para mantener la condición física y reforzar algunos de los contenidos de Educación Física (si bien con la dificultad de que las actividades que realizamos en el colegio se basan, mayoritariamente, en juegos colaborativos en grupo, cosa ahora imposible).

Por otra parte, recordaros un aspecto crucial, como lo es el hecho de que la condición física se basa, además de en el estado de ánimo y en aspectos psicosomáticos (estos días tan importantes), en:

- **Descanso:** Es importante que los niños y las niñas tengan una rutina de sueño fija y suficiente cada día, así como realizar las actividades física con precaución. Los psicólogos advierten estos días de las alteraciones del sueño que el confinamiento produce, así que dormir las mismas horas y en el mismo horario que durante el curso es muy importante.
- **Alimentación:** Como están constatando diversos estudios, a medida que avanzan los días de confinamiento se consumen más productos procesados y de bollería: es importante mantener una alimentación sana, restringir al mínimo la ingesta de azúcares de bollería o procesados, y aumentar las dosis de fruta. También es importante la hidratación periódica, bebiendo cada cierto tiempo, aunque no se tenga mucha sed. Igualmente relacionado con la alimentación, sería importante tomar el sol al menos 15 minutos diarios de forma directa (aunque se asomándose por la ventana), pues la incidencia del sol en la piel favorece la absorción de nutrientes y el correcto funcionamiento de las vitaminas. Una alimentación correcta sin un aporte de luz solar queda incompleta.

- **Ejercicio físico:** Aquí es donde os iré poniendo una serie de consejos y enlaces. Es muy importante realizarlos de forma gradual, pues el ejercicio en espacios pequeños y repetitivo carga mucho las articulaciones y el riesgo de lesión es mayor. Si al realizar estos ejercicios notamos dolor muscular o articular, es preferible parar o caminar suavemente.

Las actividades físicas que iré proponiendo y enlazando cada semana son transferenciales y adaptables a cualquier curso de Educación Primaria, de forma que, según la edad, realizamos más (los mayores) o menos tiempo (los pequeños), siempre con el cansancio como referencia: hay que aguantar un poco cuando empezemos a sudar; pero si aparecen dolores, parar.

Por otra parte, lo mínimo sería realizar **dos sesiones por semana**, que son las que se corresponden con las sesiones de Educación Física en el colegio; aunque **lo ideal sería que fuesen tres** (dejando días de descanso por medio), para lo cual podéis repetir algunas de las actividades.

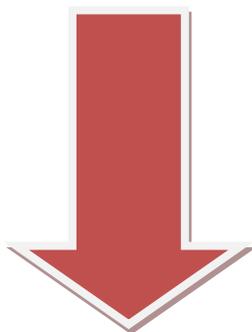
Las actividades pueden realizarse independientemente, tal como se enlazan, aunque sería preferible que se hicieran dentro de un circuito que comprendiese calentamiento, parte principal y ejercicios de relajación, conforme al siguiente esquema de trabajo:

CALENTAMIENTO (5 minutos). Puede ser trotando o andando a paso rápido como haciendo marcha (la vuelta que hacemos al colegio corriendo). Aquí el problema es quien viva en piso y no pueda salir (como me ocurre a mí), pero podemos hacer un recorrido por la casa, de habitación en habitación y por los pasillos, trotando a la velocidad que podamos sin riesgo de choques o caídas. La cuestión es calentar los músculos y empezar a sudar algo.

PARTE PRINCIPAL (15-20 minutos). Según los ejercicios, durará más o menos esta segunda parte. Si los ejercicios son más cortos, se pueden repetir varias veces, o incluso (casi mejor) entre unos y otros hacer por medio una pequeña vuelta trotando, para no cargar los músculos ni las articulaciones.

RELAJACIÓN (5 minutos). En clase habitualmente estiramos al terminar los ejercicios principales, así que los alumnos y las alumnas ya saben cómo estirar y realizar ejercicios de relajación. En todo caso, os enlazaré también vídeos de este tipo. Tras los estiramientos, pueden tumbarse boca arriba en el suelo y realizar unos ejercicios de respiración como en clase, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Os dejo aquí abajo, así pues, las dos primeras sesiones con ejercicios. Cualquier duda, podéis contactar conmigo vía Abalar. Por supuesto, se trata de ejercicios voluntarios y de refuerzo, de cara a mantener la actividad física, aunque seguramente es algo que ya estáis haciendo. Aquellos y aquellas que tengan una rutina de ejercicio ya adquirida o que dispongan de espacios y medios más adecuados, pueden proseguir sus rutinas.



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO (5 minutos). Trote o marcha (andar a paso rápido), ya sea por dentro de casa o por fuera, si tenéis finca. Si tenéis dos plantas en la vivienda, repartís entre las dos y aprovecháis las escaleras para subir y bajarlas de vez en cuando. No hay que lanzarse rápido, sino mantener un ritmo suave, sin parar. Es conveniente llevar reloj para controlar el tiempo.

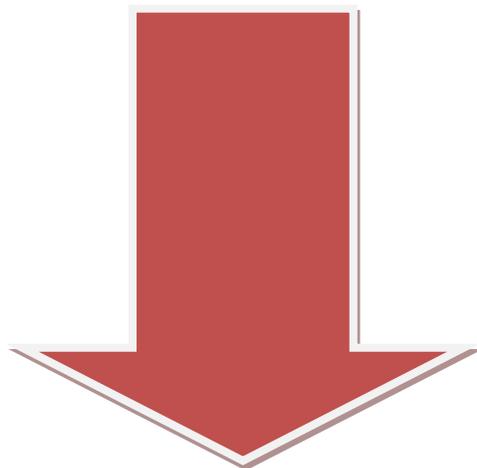
PARTE PRINCIPAL (15-20 minutos). Os propongo en esta sesión una serie de ejercicios que podéis ver en los siguientes vídeos. Sería bueno realizarlos delante de la pantalla del televisor, del ordenador o del móvil para seguirlos correctamente. Podéis hacer los dos y después volverlos a repetir.

https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=wpz36DOWaDg&feature=emb_title

RELAJACIÓN (5 minutos). Estiramientos y respiración tumbados. Los estiramientos los podéis ver aquí:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=8bEuKDRc-bY&feature=emb_title



SESIÓN 2

CALENTAMIENTO (5 minutos). Trote o marcha (andar a paso rápido), ya sea por dentro de casa o por fuera, si tenéis finca. Si tenéis dos plantas en la vivienda, repartís entre las dos y aprovecháis las escaleras para subir y bajarlas de vez en cuando. No hay que lanzarse rápido, sino mantener un ritmo suave, sin parar. Es conveniente llevar reloj para controlar el tiempo.

PARTE PRINCIPAL (15-20 minutos). Os propongo en esta sesión una serie de ejercicios que podéis ver en los siguientes vídeos. Sería bueno realizarlos delante de la pantalla del televisor, del ordenador o del móvil para seguirlos correctamente:

https://www.youtube.com/watch?v=97QFX3w1E4&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?v=GMzN3gIz9OY&feature=emb_title

RELAJACIÓN (15 minutos). Hoy os propongo una sesión de yoga que podéis ver aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs&feature=emb_title

Ojalá que podáis ir siguiendo estos ejercicios, y acordaos de que una buena salud depende de la alimentación, del ejercicio físico, del descanso y de una mente positiva. Pensad que ya dentro de poco quizás podamos estar haciendo esas clases de Educación Física que tanto nos gustan, todos juntos de nuevo en el colegio.

Abrazos para todos y cuidaos mucho,
Paco

