



# Educación Física

PRIMARIA

CEIP O COTO  
NEGREIRA

## **CEIP O COTO - NEGREIRA**



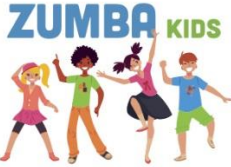


Ao departamento de Educación Física do C.E.I.P O COTO parécenos moi interesante que, neste período de reclusión forzosa na casa, poidamos facer, na medida do posible, unhas pequenas pingas de actividade física diaria. Sempre adaptada as posibilidades e realidades de cada fogar.

As recomendacións que vos facemos están adaptadas aos distintos niveis de primaria e responden a gustos diversos.

Para acceder a elas tedes que facer clic no nome das distintas actividades e, o enlace, redirixiravos aos distintos vídeos.

Un saúdo.

## CEIP O COTO - NEGREIRA

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Yoga para jugar y estudiar mejor.</a></li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <a href="#">Entrenamiento funcional para niños.</a></li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. <a href="#">Zumba Kids (easy dance) - I like to move it</a></li> <li>4. <a href="#">ZUMBA KIDS - OLD TOWN ROAD - Lil Nas X Ft. Billy Ray Cyrus</a></li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <a href="#">Clases de Hip hop ( Infantil ) Backstreet boys - everybody.</a></li> <li>6. <a href="#">Clases de hip hop (Infantil) Kid Ink - Hotel ft Chris Brown</a></li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. <a href="#">Kids workout 1.</a></li> <li>8. <a href="#">Kids workout 2.</a></li> <li>9. <a href="#">Kids workout 3.</a></li> <li>10. <a href="#">Kids workout 4.</a></li> </ol>

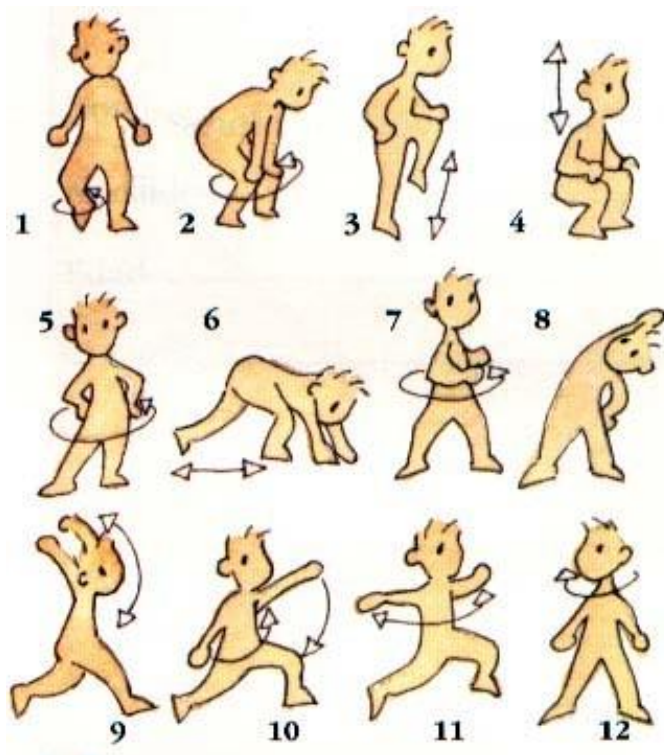
## CEIP O COTO - NEGREIRA

### QUECEMENTO PRÁCTICO

O quecemento serve para preparar ao organismo se imos realizar unha actividade física intensa e previr lesións. Realízase con exercicios suaves, indo de menos a máis.

A continuación poderás ver multitude de exercicios que podes utilizar para confeccionar unha boa rutina de quecemento.

#### 1-EXERCICIOS XERAIS



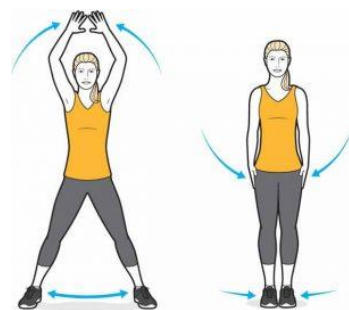
- |     |  |
|-----|--|
| 1.  | <i>Xirar nocellos</i>                        |
| 2.  | <i>Xirar xeonllos</i>                        |
| 3.  | <i>Elevar xeonllos</i>                       |
| 4.  | <i>Agacharse e elevarse</i>                  |
| 5.  | <i>Círculos con cadeiras.</i>                |
| 6.  | <i>Flexión de tronco alternando zancada.</i> |
| 7.  | <i>Xirar tronco</i>                          |
| 8.  | <i>Flexión lateral</i>                       |
| 9.  | <i>Subir e baixar ombros</i>                 |
| 10. | <i>Zancada adiante alternando.</i>           |
| 11. | <i>Abrir e pechar brazos</i>                 |
| 12. | <i>Xirar pescozo.</i>                        |

## CEIP O COTO - NEGREIRA

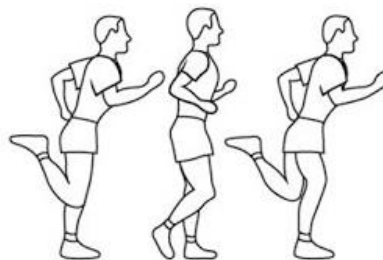
2.- SKIPPING XEONLLOS, TESOIRAS E SKIPPING GLUTEOS. 20 SEGUNDOS CADA EXERCICIO DESCANSO DE OUTROS 20 SEGUNDOS



TÉCNICA SKIPPING XEONLLOS



TÉCNICA TESOIRAS

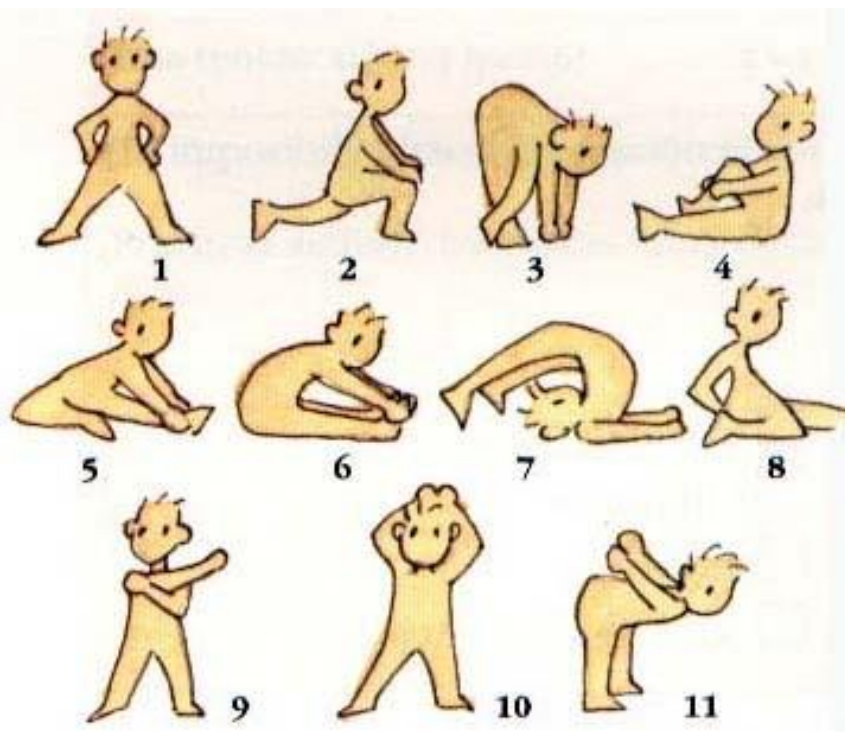


TÉCNICA SKIPPING TALÓNS

## CEIP O COTO - NEGREIRA

### 3. ESTIRAMENTOS

10 - 15 SEGUNDOS CADA POSTURA.



PERNAS E TRONCO		BRAZOS
1- ABRIR AS PERNAS	5- TIRAR DA PUNTA DO PE.	9- BRAZO POR DIANTE.
2- ZANCADA AMPLA	6- TOCAR A PUNTAS DOS PES	10 - BRAZO POR DETRÁS DA CABEZA.
3- FLEXIÓN DE TRONCO CON PERNAS CRUZADAS	7 - LEVAR OS PES POR ENCIMA DA CABEZA	11 - ELEVAR OS BRAZOS POR DETRÁS.
4- LEVAR A PERNA CARA O PEITO COAS MANS	8 - TRONCO ATRÁS	