

Desde el Departamento de Educación Física esperamos que tanto vosotros/as como vuestras familias estéis bien y queremos mandaros un fuerte abrazo y mucho ánimo porque ya queda poco. Queremos animaros, dentro de las posibilidades que nos deja esta situación, a seguir haciendo actividad física ya que es muy importante para nuestra salud, estado físico y mental.

Por todo esto, os queremos proponer una serie de retos que se irán publicando en la WEB del colegio cada semana. Serán 3 retos semanales que cada alumno/a puede hacer uno, dos o los tres. Podéis hacer un video para que nosotros veamos que los intentáis y que los conseguís hacer. Esos videos nos los podéis mandar al correo: [mueveteencasa2020@gmail.com](mailto:mueveteencasa2020@gmail.com)

Posteriormente haremos un ranking de alumnos/as p niveles donde aparecerán los niños/as que más retos consiguieron. **MUCHO ÁNIMO Y ESPERAMOS VUESTROS VIDEOS.**

Los 3 retos de esta semana son:

1 - Coger todos los pares de calcetines del armario. Cada par de calcetines hace de bola. Una caja o papelera situada a 3 metros. Hay que intentar meter el mayor número de calcetines en la caja/papelera. Variante: hacerlo en posición de sentado con los pies. En esta variante nos pondremos a metro y medio de la papelera.

<https://youtu.be/pBKmeAkrdZI?t=36>

2 – Un reto con música donde necesitamos a una persona más (un hermano/a, papá, mamá, etc). Os dejamos un video con la música y el reto. ¡¡Ánimo!!

<https://youtu.be/XgwYy3n1Gg?t=29>

3 – Cogemos 2 sillas. Nos sentamos en una silla sin tocar el suelo. Hay que intentar cambiar de silla sin pisar el suelo y sin tocar con las manos la silla ni el respaldo. Es muy importante que las sillas sean seguras para que no den la vuelta.

<https://youtu.be/OwO4WG3wcHQ>