

RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA



(4º, 5º y 6º de primaria)

Hola chicos y chicas:

Ya habeis tenido una semana sin Educación Física, ahora hay que ponerse un poco las pilas. Os voy a dar unas recomendaciones para que hagais todos los días.

COMEIS TODOS LOS DÍAS ¿NO?... PUES HAY QUE HACER EJERCICIO TODOS LOS DIAS... ¿OK?

Por ej: 1 hora por la mañana y si quereis otro rato por la tarde

- Os recuerdo que la OMS, Organización Mundial de la Salud recomienda hacer 60 minutos de ejercicio al día. Aunque estemos en casa también podemos hacerlo, así que vamos a empezar hoy mismo.



- Ya sabéis que hacer ejercicio físico es bueno para vuestro cuerpo, pero también para mi mente. “MENS SANA IN CORPORE SANO” (Podeis buscar el significado de esta frase y de dónde viene)



- Desayuna bien todos los días. Siempre tiene que haber: algo para beber y algo para masticar; puedes tomar fruta, pan con jamón y tomate, queso o con aceite, yogur, galletas, cereales, zumo... (¿Porqué es el desayuno la comida más importante del días?)



- Quítate el pijama y ponte el chandal o mallas y las zapatillas deportivas para empezar a hacer ejercicio.



- Busca un lugar de tú casa donde puedas correr y moverte con facilidad y acondiciónala con una colchoneta o material deportivo.



- Por favor, no comas muchas chuches, bollería, ni guarrerías empaquetadas. SON MUCHOS DIAS EN CASA. Intenta comer sano.



- Bebe H2O. Es decir, mucha agua. Antes, durante y después del ejercicio y EVITA LAS BEBIDAS GASEOSAS.



- Después de hacer ejercicio tienes que asearte. Una ducha, y te quedas tan agusto.



- OS MANDO UNOS VIDEOS CASEROS (es la 1ª vez que me grabo, espero que se entiendan):

1. CON UNAS RECOMENDACIONES GENERALES
2. DE CALENTAMIENTO, AUNQUE YA SABEIS CALENTAR SÓLOS ¿NO?, JA,JA...

[MANDADOS POR WASAP](#)

- COLGADO EN LA WEB Y AULA VIRTUAL EL VIDEO DEL RAP DEL DEPORTE que hicimos la SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE el 1º trimestre.
ASI PODEIS BAILAR UN RATO. OS ADJUNTO EN ENLACE Y LA FOTOCOPIA PARA REFRESCAR LA MEMORIA.

<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipponedexubia/?q=node/3304>

<https://www.youtube.com/watch?v=wJLCd0Vt2hA>

<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipponedexubia/aulavirtual2/course/view.php?id=101>

<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipponedexubia/aulavirtual2/course/view.php?id=100>

- OS ENVIO ALGUNOS ENLACES WEB DE VIDEOS SOBRE LO QUE ESTAMOS TRABAJANDO EN UNOS CURSOS YA, Y EN OTROS LO VAMOS A TRABAJAR EN EL 3º TRIMESTRE EN EDUCACIÓN FÍSICA (Acrosport)

ACROSPORT

<https://youtu.be/ZJeXzJ352k>

<https://youtu.be/sN9xieHbgLk>

<https://youtu.be/HoxWrY6c3V8>

<https://youtu.be/iO6imCtDWgo>

<https://youtu.be/Jus2cXTWDV8>

<https://youtu.be/qCskUAoEJNM>

<https://youtu.be/Y8ONhH0MdkQ>

<https://youtu.be/06peJ7KgF6I>

<https://youtu.be/yLWWQIOIKpE>

<https://youtu.be/bW6Dk8rHHF4>
<https://youtu.be/y4mu6-jHUoA>
<https://youtu.be/wcEIEaaDjFo>
<https://youtu.be/K41UhmpfmRQ>
<https://youtu.be/SpfYD-edNm0>

Pensad que luego teneis que montar vosotros una coreografía, así que ahí teneis ideas.

Podeis dibujar figuras corporales alguna individual y alguna grupal, en un papel y luego intentar hacer alguna en casa.

Podeis contestar a las preguntas que os planteé antes y escribirlas en un folio también y luego ya las comentamos en clase a la vuelta:

(Podeis buscar el significado de esta frase y de dónde viene)
(¿Porqué es el desayuno la comida más importante del días?)

Podeis montaros un UN CIRCUIT TRAINING con 4 estaciones: en la 1ª abdominales, la 2ª sentadillas, la 3ª lumbares y la 4ª salto vertical.

LOS ALUMNOS DE 6º TIENEN QUE ACABAR EL TRABAJO QUE TENÍAMOS A MEDIAS SOBRE MUJERES DEPORTISTAS ESPAÑOLAS Y ALGUNA QUE SOBRESALIESE A NIVEL MUNDIAL U OLIMPICO

TODO ESTO SE LO PASO A VUESTROS TUTORES PARA QUE OS LO HAGAN LLEGAR

iii MUCHO ÁNIMOiiii



UN SALUDO A TODOS Y TODAS Y A MOVERSE EN CASA TODO LO QUE PODAIS.

ANA MORALES PROFE E.F

