

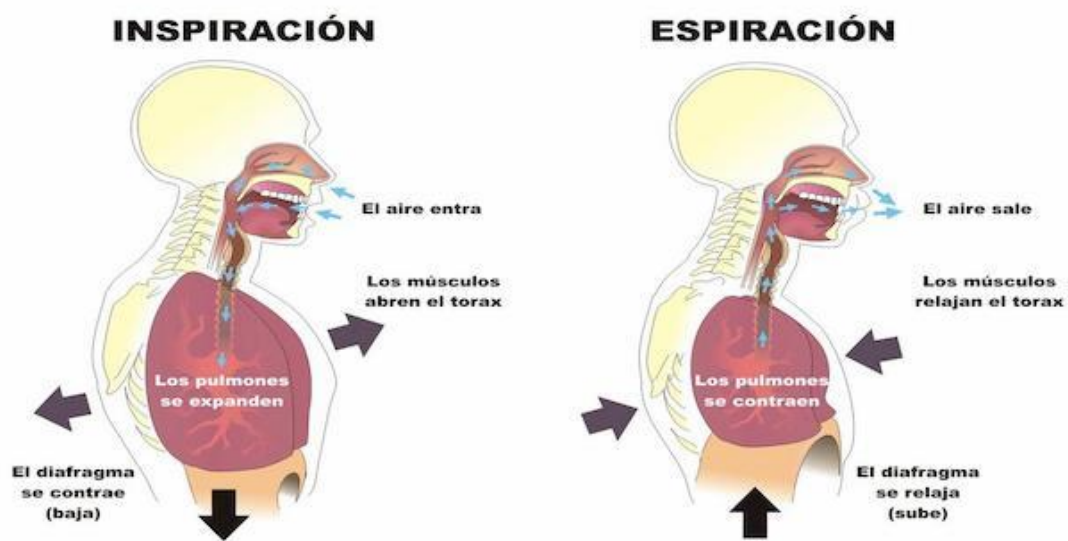
Hola chic@s!

A partir de esta semana vamos a organizar el trabajo de Educación Física de la siguiente manera:

- Propuesta de ejercicios teóricos y prácticos.
- Envío de tareas realizadas con fotos o vídeos a través de correo electrónico (danop79@hotmail.com) o por whatsapp (680486387).

Sin más, empezamos el trabajo de esta semana:

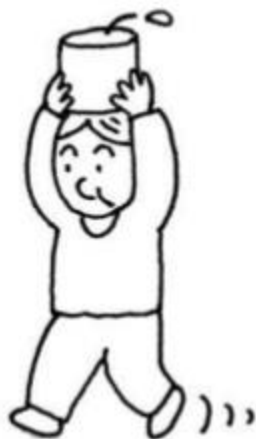
1. Vamos a conocer los dos tipos de respiración más comunes:



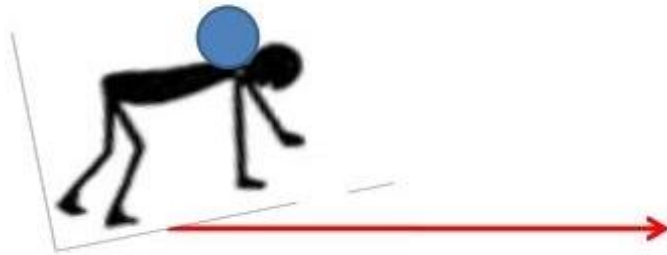
Realiza una demostración de cada tipo de respiración, diciendo cual haces en cada momento.

2. Realiza los siguientes tipos de ejercicios de equilibrio:

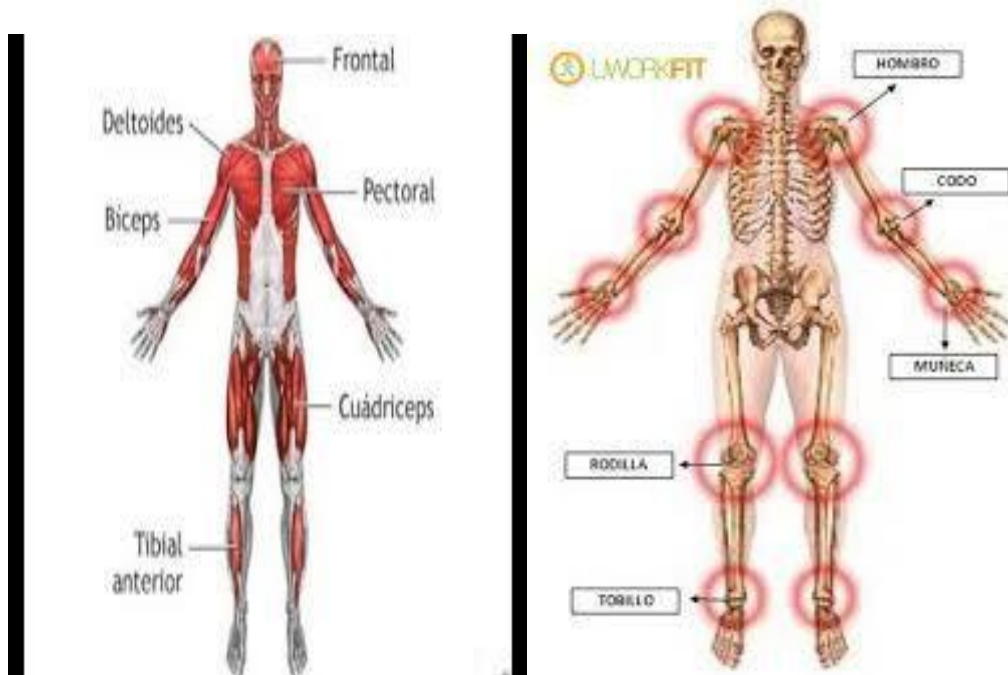
- a) Mantener un objeto en la cabeza sin moverse.



- b) El avión: colocarse un objeto entre la cabeza y espalda. Nosotros somos un avión y la pelota es el piloto. No debe caerse. Ir con la cadera flexionada y los brazos abiertos.



3. Aquí tenéis los principales músculos y articulaciones del cuerpo humano:



A ver si sois capaces de hacer un vídeo señalando en vosotros mismos estos músculos y articulaciones.

4. Dibújate a ti mismo en un folio o en una hoja de cuaderno indicando cuál es la derecha y la izquierda. Tendrás que dibujar un cuadrado a tu derecha y un círculo a tu izquierda. Haz foto y envía.
5. Observa el siguiente vídeo:

<https://youtu.be/RFIrNBUJwQo>

Ahora te toca a ti. ¡Ánimo!

Por esta semana nada más.

Un saludo.