

#NosQuedamosenCasa #AprendemosenCasa

Queridos alumnos y alumnas **de 2º de EP** y familias:

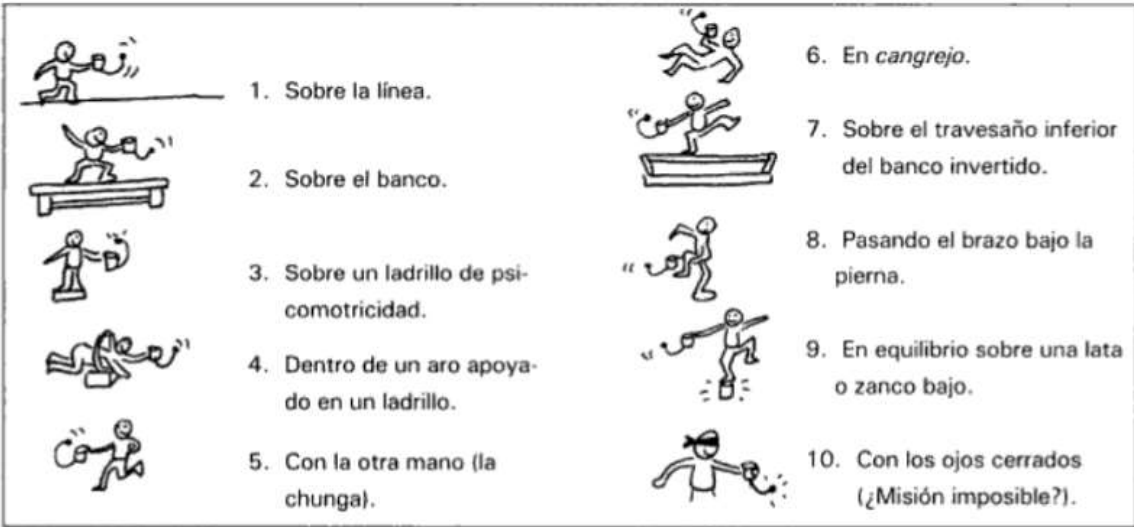
Seguro que habéis pensado que va a pasar con las clases **de educación física**, pues bien, no vamos a poder salir a la calle ni estar con otros amigos, pero uno de los objetivos de nuestras clases es ser creativos y por lo tanto vamos a discurrir como hacer algo de actividad en casa y pasárnoslo bien

Un día de lluvia o un día de mucho aire, días que nos hemos quedado en clase y nos lo hemos pasado muy bien haciendo otras cosas. Vienen unos días diferentes y vamos a buscar la manera de hacer actividades que nos hagan mover y pasárnoslo bien.

Os planteo un reto para cada día de la semana. No es necesario que los hagáis en orden. Elegid cada día el que más os apetezca y le ponéis un tic.

Os recomiendo que busquéis una hora fija para nuestra sesión de actividad física de cada día y le dediquemos un tiempo a ella.

Cada día os planteo una actividad y después una mini sesión de yoga. Para ello os pongo el enlace en la sesión de cada día pinchando en la palabra yogui junto con la tecla Ctrl.

JORNADA SESIÓN	TAREAS, ACTIVIDADES Y ENLACES Y OTRAS RECOMENDACIONES
LUNES 16 de marzo	<p>PRACTICAMOS ZUMBA</p> <p>Primer día y para entrar en calor. Vamos a ver si nos aprendemos todos el mismo baile y a la vuelta lo bailamos todos juntos.</p> <p>Vamos a practicar zumba. (Pincha la tecla control del ordenador y a la vez la palabra zumba que está de otro color para poder acceder al vídeo.)</p> <p>Nuestro momento yogui.</p>
MARTES 17 de marzo	<p>CONSTRUIMOS UNA CARIOCA CON VASO DE YOGUR Y HACEMOS MINI- RETOS</p> <p>- Cada vez que consigas un mini-reto, pon un tic.</p> <p>Antes de hacer la carioca jugamos con el yogur y la bola de papel de plata.</p> <ul style="list-style-type: none">• Andamos con el vaso en la cabeza haciendo equilibrio.• Lanzamos una bola de papel de plata e intentamos encestar en el yogur. <p>Construimos la carioca: Material: un yogur vacío, un trozo de lana y una bola de papel de plata.</p> <div data-bbox="316 1128 1455 1653" data-label="Image"><ol style="list-style-type: none">1. Sobre la línea.2. Sobre el banco.3. Sobre un ladrillo de psicomotricidad.4. Dentro de un aro apoyado en un ladrillo.5. Con la otra mano (la chunga).6. En cangrejo.7. Sobre el travesaño inferior del banco invertido.8. Pasando el brazo bajo la pierna.9. En equilibrio sobre una lata o zanco bajo.10. Con los ojos cerrados (¿Misión imposible?).</div> <p>Nuestro momento yogui.</p>
MIÉRCOLES 18 de marzo	<p>Baila tu canción favorita y dibuja uno de los pasos</p> <p>Nuestro momento yogui.</p>

JUEVES 19 de marzo	<p>SUBIR Y BAJAR ESCALERAS</p> <p>Hoy vamos a subir y bajar escaleras. Eso sí, si es en las escaleras de los vecinos, hay que intentar no hacer mucho ruido para no molestar. Puedes subir de diferentes maneras y bajar normal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pies juntos. • A la pata coja con pie derecho. • A la pata coja con pie izquierdo. • De lado. • De culo subiendo. • Con mucho cuidado, con los ojos cerrados y tocando la pared o barandado. • A cuatro patas y bajar con el culo a rastras. <p>Nuestro momento yogui.</p>
VIERNES 20 de marzo	<p>NOS VAMOS A DISFRAZAR</p> <p>Busca algún pañuelo o ropa vieja e inventa algún disfraz. No te hacen falta muchas cosas solo imaginación.</p> <p>Con tu disfraz, piensa en una historia, una pequeña obra de teatro y luego muéstrala a tu familia.</p> <p>Nuestro momento yogui.</p>

JORNADA SESIÓN	TAREAS, ACTIVIDADES, ENLACES y OTRAS RECOMENDACIONES
LUNES 23 de marzo	<p>MI CANCIÓN FAVORITA</p> <p>Escucha una canción que te guste mucho y prepara una coreografía</p> <p>Nuestro momento yogui.</p>

MARTES 24 de marzo	SENDERO DE EQUILIBRIOS Elige materiales que te dejen en casa y monta un sendero de equilibrios para pasarlo de diferentes maneras. <ul style="list-style-type: none">• Hacia delante• Hacia atrás• A la pata coja• Reptando• Con los ojos cerrados Saludamos al sol en nuestro momento yogui .
MIÉRCOLES 25 de marzo	JUEGOS DE PUNTERÍA CASEROS Os dejo un enlace para construir un lanzador muy fácil con vaso de plástico y un globo. Saludamos al sol en nuestro momento yogui .
JUEVES 26 de marzo	CAMINAMOS POR LÍNEAS Construye un recorrido con cinta adhesiva por el suelo y luego camina por las líneas. <ul style="list-style-type: none">• Piensa que eres un equilibrista y que todo el público está mirándote desde las gradas. Tú estás muy alto y caminas con mucho cuidado para no caerte con los brazos abiertos. Nuestro momento yogui .
VIERNES 27 de marzo	GLOBOS Aprendemos a hinchar un globo y a atarlo. Luego: <ul style="list-style-type: none">• Golpeo el globo intentando que no toque el suelo.- Con la mano derecha- Con la mano izda- Con la cabeza- Con las rodillas- Tumbado, con las partes del cuerpo que quieras.• Lo muevo solo soplando Super sesión yogui .