

Durante estos días debemos intentar conseguir 2 objetivos: el primero movilizar nuestro cuerpo, con el fin de no acostumbrarlo al sedentarismo, haciendo que se movilicen nuestros músculos y articulaciones, que trabaje nuestro sistema cardiovascular, y el segundo objetivo será entretener nuestra mente, distraernos, hacer nuestra larga estancia en casa lo más amena, variada y distraída posible. Para ello les envío unas actividades prácticas que no les llevarán más de 30 minutos al día.

¡ÁNIMO Y A MANTENERSE ACTIVO Y SACUDABLE!

Martes, 17 de marzo de 2020

1. Movilización articular y desplazamientos (en un pasillo o en el sitio).
2. Entrenamiento. Elegir entre uno de los 3 siguientes:
 - a. Entrenamiento fácil https://www.youtube.com/watch?v=_l0gsoNAAaA
 - b. Tábata nivel medio <https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk>
 - c. Tábata corto pero intenso <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>
3. Estiramientos <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Miércoles, 18 de marzo de 2020

1. Iniciación al Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=kaoUOzlGUqw>
2. Juego interactivo sobre dieta <http://www.conlacomidasisejuega.org/jugar/>

Jueves, 19 de marzo de 2020

1. Movilización articular y desplazamientos (en un pasillo o en el sitio).
2. Entrenamiento. Elegir entre uno de los 2 propuestos a continuación:
 - a. Zumba principiantes https://www.youtube.com/watch?v=r09zk5mp_Nk
 - b. Zumba intenso <https://www.youtube.com/watch?v=kILnhdTbG3k>
3. Estiramientos <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

Viernes, 20 de marzo de 2020

Visualizar el siguiente cortometraje sobre un equipo de fútbol de niños y niñas de Primaria, el Margatània, que nunca ha ganado un partido. Después de verlo, deben hacer una reflexión escrita que incluya nuestra opinión personal sobre el documental. En esta reflexión debemos hablar de valores como aprender, disfrutar, ayudar al equipo y respetar a los compañeros y al adversario. La reflexión deben entregarla el primer día de clase presencial.

<https://www.youtube.com/watch?v=TvLV5Iy6YDk>