

EDUCACIÓN FÍSICA:

4 a 8 de mayo:

¡Hola a todos!

¿Cómo están? Espero que muy bien. Muchas gracias a todos los que envían material, ¡buen trabajo! Y los que aún no han enviado nada, ánimo. Vamos a ver qué actividades tenemos para esta semana.

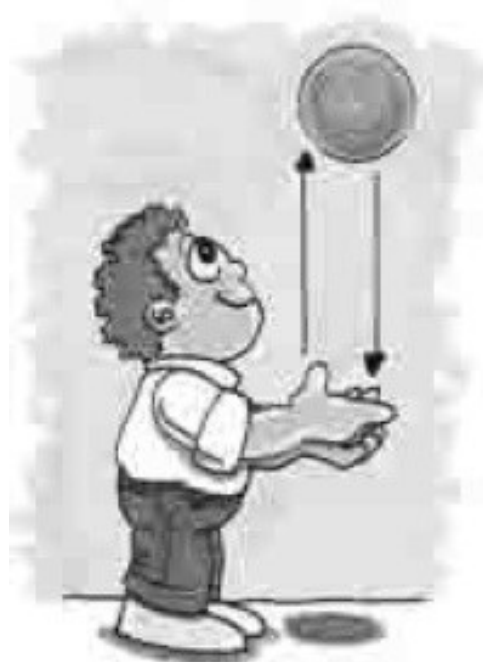
1. COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL:

Para empezar tenemos un pequeño reto: “Debes realizar 10 toques seguidos con las palmas de las manos lanzando hacia arriba una pelota u objeto similar (por ejemplo una pelota hecha con papel de aluminio) y sin que ésta caiga al suelo.

Una vez que lo logras, debes hacerlo sólo con la derecha; luego sólo con la izquierda; en cuarto lugar debes lanzar hacia arriba y antes de recibir la pelota debes hacer una palmada o dos, ¿podrías hacer tres palmadas?

¿Eres capaz de hacerlo con el dorso de la mano?

Es muy importante la concentración y atención plena en lo que estés haciendo.



2. RETOS DE UN MINUTO:

Aquí te dejo dos retos para hacer en 1 minuto cada uno.

El primero es el reto de la botella. Necesitas solamente una botella pequeña de agua llena solo $\frac{1}{3}$ (como sale en el vídeo). El juego consiste en tirarla hacia arriba y que caiga de pie. Para poder ganar 2 tiros necesitas hacer 3 jumping jacks (también sale en el vídeo). Tienes que contar cuántas veces te sale en un minuto y repetirlo durante la semana para superar tu propio récord. Mira primero el vídeo para saber cómo es y luego tienes una cuenta de 1 minuto para hacerlo tú.

<https://www.youtube.com/watch?v=AZd8oJv6LLM&feature=youtu.be>

Para el segundo necesitas: dos bolas de papel (o por ejemplo dos zapatos), un libro o revista y una bolsa de plástico. Hay que colocar las bolas de papel (o zapatos) en el suelo a una distancia de unos 3 metros. El objetivo del juego es intentar desplazar la bolsa de plástico entre los dos puntos utilizando el aire generado por el libro o revista. Se anota el número de veces que se consigue hacer en un minuto y luego se intenta romper el récord. Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TJuYFFKyoew&feature=youtu.be>

3. EJERCICIO EN CASA:

En el siguiente enlace encontrarás un vídeo con ejercicios variados para realizar en casa. Las repeticiones de los movimientos son en inglés, así que ¡aprovecha para practicar los números!

<https://www.youtube.com/watch?v=1OiXc5oUtx0>