

SESIÓN 1 UNIDAD DIDÁCTICA: EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

Calentamiento

Consiste en realizar tres bailes con la aplicación YouTube. Os pongo los enlaces de las tres canciones. Si no disponéis de accesos a internet u ordenador podéis ponerles tres canciones que les gusten y que bailen de manera improvisada.

Canción 1: https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA

Canción 2: <https://www.youtube.com/watch?v=lxFOiayJR-s>

Canción 3: https://www.youtube.com/watch?v=oe_HDfdmnaM

Parte principal

Podéis entrenar las veces que queráis hasta que lo consigáis. Cuando lo tengáis os pueden grabar vuestros padres y mandarmelo por wasap.

Reto 1:

Clávala. Sepárate un metro y medio en línea recta de la mesa. Cuando empiece el minuto, agarra el cuello de la botella de agua para lanzarlo, dando una vuelta completa, y consigue que caiga de pie sobre una mesa. Si consigues aterrizar la botella y ésta no se resbala de la mesa hasta caer, has ganado. Material: un botellín de agua, una mesa.



Os pongo el vídeo del reto del programa: Uno para ganar.

https://www.cuatro.com/uno-para-ganar/programast01xp09/uno_para_ganar-raul-clavala_2_1280505007.html

Vuelta a la calma

Terminamos la sesión de Educación Física con esta rutina de Yoga para niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>