

Tarea obligatoria de Educación Física

INSTRUCCIONES DEL VÍDEO

QUÉ: uno o varios videos que contengan los 4 pasos indicados más adelante.

DURACIÓN: entre 5 y 10 minutos (en total).

CÓMO: puedes hacerlo todo seguido o dividirlo en diferentes partes para que ocupe menos espacio y poderlo enviar con mayor facilidad (en este caso indica el orden de las diferentes partes). Mándalo a mi correo: jorge.sanz@marianocastillo.es

CUÁNDO: antes del 1 de junio a las 23:59.

*No valen los vídeos ya enviados, tienen que ser nuevos. Los ya enviados se valoran aparte.

*Recordad poner en todos los archivos nombre (del alumno o alumna) y curso.

1ºPaso

CALENTAMIENTO



Elegir y realizar uno entre estos calentamientos:

1. Movimiento articular.
2. Calentamiento propuesto por mí.
3. Calentamiento propuesto por vosotros.

2ºPaso

PARTE PRINCIPAL (dividida en dos)

a) YOGA



Realizar un encadenamiento que debe constar de:

1. Saludo al sol.
2. Elegir 3 ejercicios entre los propuestos (árbol, tigre, T, cangrejo, caballito de mar o delfín)
3. Repetir al menos 2 veces.

b) ACTIVIDADES



Elegir y realizar una de las actividades propuestas:

1. Circuito.
2. Propuesta de trabajo cardiovascular.
3. Juego de coordinación y memoria.
4. Juegos de puntería.

3ºPaso

VUELTA A LA CALMA



Elegir y realizar una de las actividades propuestas:

1. Masaje con pelota.
2. Estiramientos.
3. Ejercicios de relajación.
4. Ejercicios de respiración.