TRABAJO EF SEMANA DEL 14 AL 17

MARTES 14:

Comenzaremos realizando el **calentamiento** de las principales articulaciones: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Pequeño desplazamiento lateral hacia ambos lados, rodillas arriba sobre el sitio y talón glúteo sobre el sitio.

Después realizaremos la siguiente tabla de ejercicios:

https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk

*Recordad que lo harán en la medida de lo que puedan, no es necesario hacer el mismo número de repeticiones, pero si intentar realizar todos los ejercicios.

Realizar estiramientos después de realizar el trabajo:

https://www.youtube.com/watch?v=9EVbNMjSxKo

VIERNES 17:

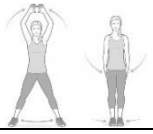
-Calentamiento:

https://www.youtube.com/watch?v=aSha5__SgHk

-JUEGO DADOS : En archivo adjunto.

-TABLA ESTIRAMIENTOS: Archivo adjunto.

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

	1	2	3	4	5	6
1	8 sentadillas	20” de skipping en el sitio	10 botes seguidos con pelota pequeña o de tenis	50 pasos por tu casa		10 toques con a un globo sin que caiga.
2	5 sentadillas	20” de skipping en el sitio	5 toques seguidos con la mano al rollo de papel higiénico	20 saltos de canguro por tu casa	10” de plancha (ejercicio abdominal)	Gana un pulso a tu rival
3	7 zancadas con cada pierna	20” de talones al glúteo en el sitio		Posición de flexiones andar sin mover los pies	15” por cada lado de plancha lateral	+ 2 puntos
4	10 zancadas con cada pierna	30” carrera lateral derecha e izquierda	5 toques a un calcetín con la mano	- 2 puntos	10 elevaciones de cadera	15” equilibrio a la pata coja
5			30” de saltos abriendo y cerrando brazos	1’ de baile libre		2 toques seguidos al rollo de papel higiénico
6	15” equilibrio a la pata coja		Gana un pulso a tu rival	2’ de baile libre	30” de saltos abriendo y cerrando brazos 	

Conrado Cmesa Galera

LAS REGLAS DEL JUEGO

- **Material necesario: Un dado y lápices de colores diferentes (Uno por cada jugador).**
- **De uno a cuatro jugadores.**
- **Lanza tu dado dos veces: el primer número corresponde a la fila horizontal (Amarillo) y el segundo número a la vertical (Azul). Busca la casilla en la que coinciden para saber el reto físico que tus rivales (o tú, si juegas sólo) deben que superar para tachar dicha casilla.**
- **La casilla con el reto superado se tachará con el lápiz de color correspondiente a los jugadores que la acaban de superar. Si superas el reto sumarás 1 punto si no no sumas nada.**
- **Aunque se supere el reto el turno pasará al siguiente jugador.**
- **El jugador que más puntos acumule al final de 10 rondas será el vencedor. Si hay empate ganan varios.**

LOS RETOS DE LAS CASILLAS

- **Para saber cómo realizar los movimientos de cada reto pincha sobre este enlace de youtube: https://youtu.be/BMIEOA_RwQg y mira el video y dale un "me gusta" en la página, así sabré quién ha jugado.**
- **Inventa un reto para tus rivales.**
- **Tira otra vez.**
- **Descansa y bebe agua.**
-

Elige el reto del tablero que harán tus rivales.

*Trabajo original realizado por Conrado Conesa Galera y adaptado a primer ciclo por el área de EF

Conrado Conesa Galera