

TRABAJO EF SEMANA DEL 14 AL 17

MIÉRCOLES 15:

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=N5gX--B1jlc>

*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:

COMENZAREMOS LA UNIDAD DE JUEGOS POPULARES

*En esta unidad, además de realizar diferentes juegos populares en casa, habrá que realizar un **trabajo de investigación y recopilación de juegos populares** que, una vez realizado, se tendrá que enviar a : ceipmz.manoloef@gmail.com

+ Comienzo de investigación y recopilación de Juegos populares.

+ COMBA: Realizaremos saltos a la comba con pies juntos y si nos sale comenzaremos a practicar saltos de comba con una pierna.

+Estiramientos.

***SE RECUERDA AL ALUMNADO QUE NO LO HA ENVIADO AÚN, QUE EL TRABAJO DE RECOPIACIÓN DE JUEGOS ALTERNATIVOS QUE SE MANDÓ EN LAS SEMANAS ANTERIORES A LA SEMANA SANTA HAY QUE MANDARLO AL CORREO : ceipmz.manoloef@gmail.com**

TABLA DE ESTIRAMIENTOS



	1	2	3	4	5	6
1	15 sentadillas 	30" de skipping en el sitio 	20 botes seguidos con pelota pequeña o de tenis 	100 pasos por tu casa		20 toques con la cabeza a un globo. 
2	20 sentadillas	45" de skipping en el sitio	5 toques seguidos al rollo de papel higiénico 	200 pasos por tu casa	20" de plancha (ejercicio abdominal) 	Gana un pulso a tu rival 
3	7 zancadas con cada pierna	30" de talones al glúteo en el sitio		300 pasos por tu casa	15" por cada lado de plancha lateral	+ 2 puntos
4	10 zancadas con cada pierna	45" de talones al glúteo en el sitio	10 toques con raqueta de badminton o similar 	- 2 puntos	10 elevaciones de cadera 	15" equilibrio a la pata coja 
5			45" de saltos abriendo y cerrando brazos	1' de baile libre		3 toques seguidos al rollo de papel higiénico 
6	30" equilibrio a la pata coja 		Gana un pulso a tu rival 	2' de baile libre	30" de saltos abriendo y cerrando brazos 	

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.**