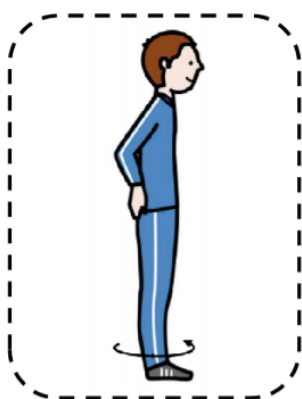


MATERIAL PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN FÍSICA



ANTES DE COMENZAR A REALIZAR EDUCACIÓN FÍSICA, ES **IMPORTANTE HACER UN BUEN CALENTAMIENTO PARA NO LESIONARNOS**. HAREMOS LOS SIGUIENTES EJERCICIOS PARA CALENTAR. HACEMOS **30 SEGUNDOS CADA UNO**, EN EL ORDEN INDICADO:

1 → 2 → 3 → 4



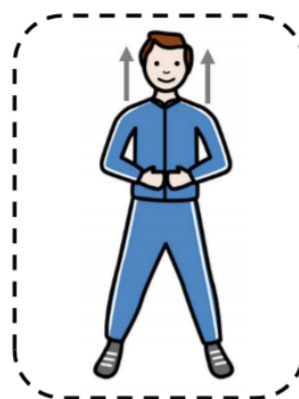
TOBILLOS



RODILLAS



CINTURA



HOMBROS

5 → 6 → 7



BRAZOS



MUÑECAS



CUELLO

EJERCICIOS EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADOS

YA HEMOS MOVIDO NUESTRAS ARTICULACIONES, PERO **AHORA TENEMOS QUE MOVERNOS** PARA ENTRAR EN CALOR.

1º → TIENES QUE DAR **30** SALTOS. (Puedes descansar si lo necesitas)

SI TIENES COMBA



SI NO TIENES COMBA



2º → SI TIENES ESPACIO, PUEDES CORRER POR LOS PASILLOS DE TU CASA.



AHORA SÍ HEMOS CALENTADO. ¡ESTAMOS PREPARADOS PARA EMPEZAR!



¡QUE EMPIECE LA SESIÓN!

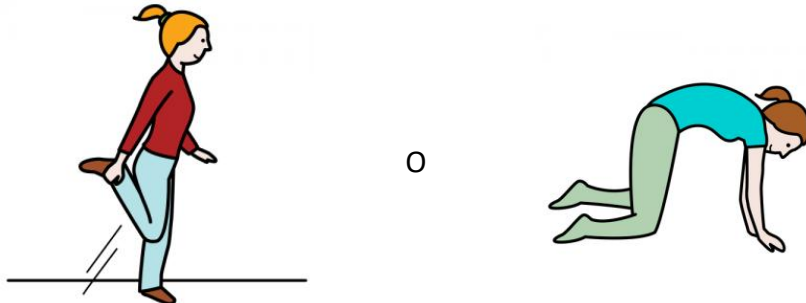
(PUEDES ELEGIR LOS EJERCICIOS QUE MÁS TE GUSTEN)

DESPLAZAMIENTOS

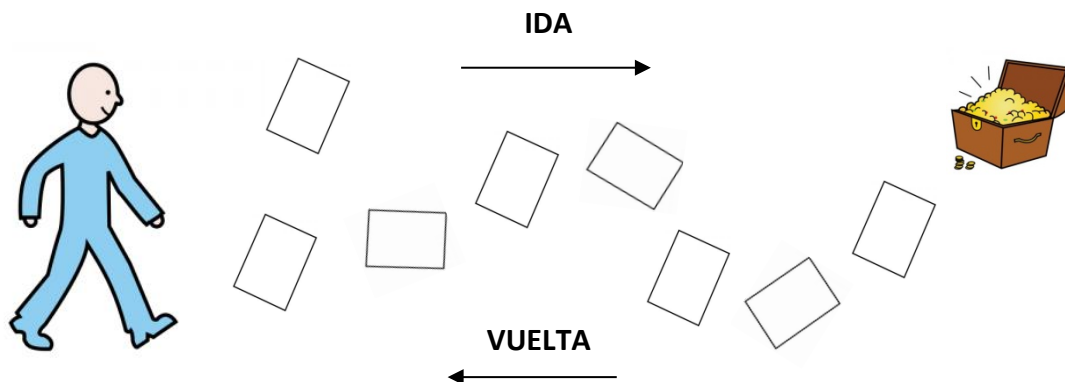
1. COLOCA EN EL SALÓN DE TU CASA VARIOS OBSTÁCULOS SEPARADOS. ANDA O CORRE ENTRE ELLOS SIN QUE SE CAIGAN.



SI TE ATREVES, ¡PUEDES HACERLO TAMBIÉN A LA PATA COJA O GATEANDO!

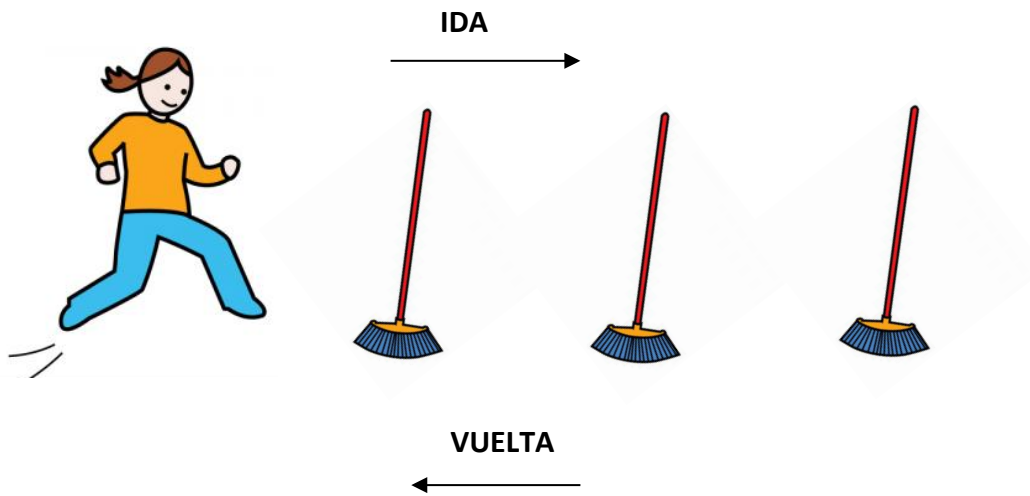


2. COLOCA EN EL PASILLO DE TU CASA VARIOS FOLIOS EN EL SUELO. TENDRÁS QUE IR PASANDO POR ELLOS, **SIN TOCAR EL SUELO**, PARA PODER **COGER EL TESORO** (puede ser cualquier objeto) Y **TRAERLO DE VUELTA**.

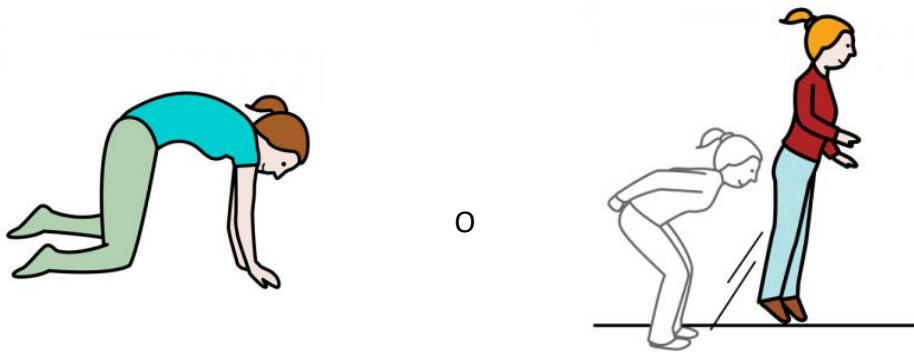


SALTOS

1. COLOCA EN EL SUELO VARIOS OBSTÁCULOS, Y SALTA SIN TOCARLOS.



TAMBIÉN PUEDES HACERLO GATEANDO, O SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS

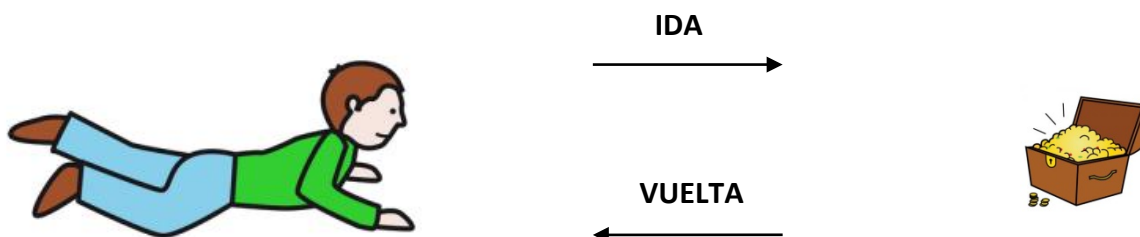


2. CON AYUDA DE UN ADULTO, QUE IRÁ MOVIENDO UN OBJETO, NOSOTROS TENDREMOS QUE SALTARLO CUANDO SE APROXIME A NOSOTROS, SIN TOCARLO.

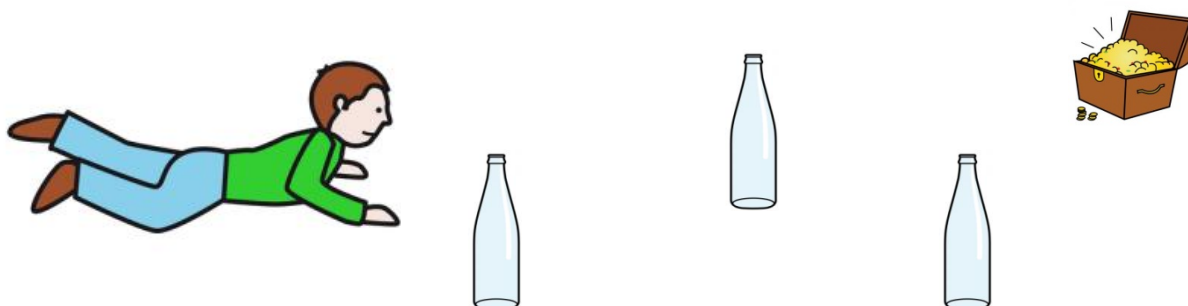


REPTACIONES

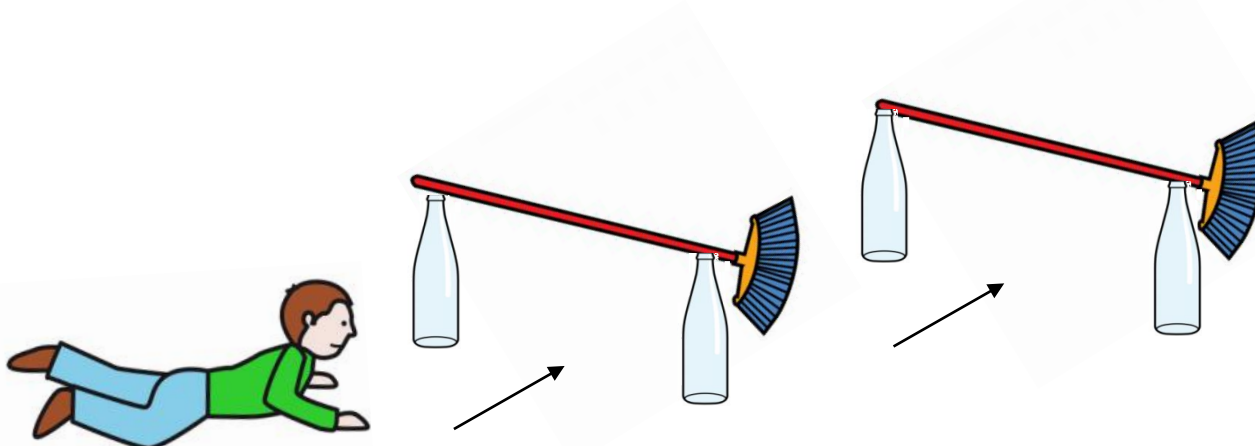
1. DEBES DESPLAZARTE **REPTANDO** DESDE UN LUGAR DE TU CASA HASTA EL TESORO, Y **TRAERLO DE VUELTA**.



2. PARA AUMENTAR LA DIFICULTAD, PONDREMOS OBSTÁCULOS QUE **NO PODEMOS TIRAR**, Y TENDREMOS QUE PASAR ENTRE ELLOS.

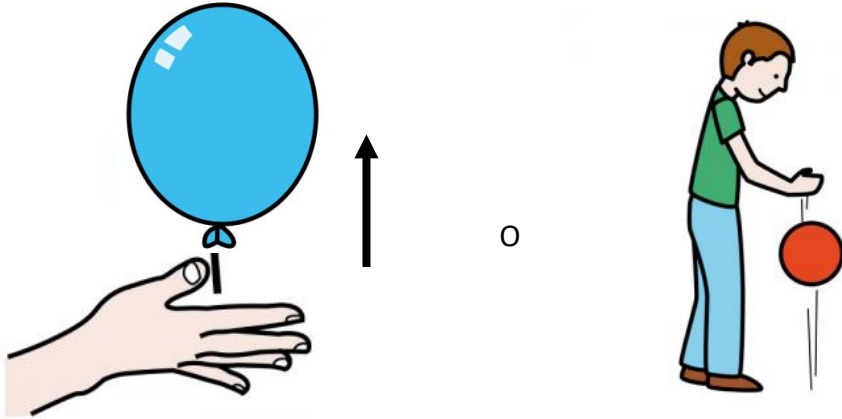


3. POR ÚLTIMO, COLOCAREMOS OBSTÁCULOS PARA PASAR POR DEBAJO DE ELLOS. **SIN TIRARLOS**.

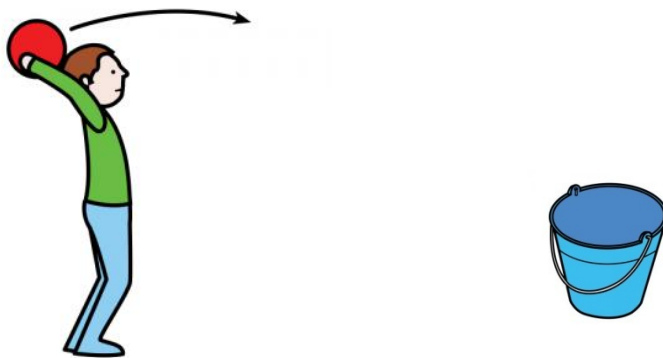


COORDINACIÓN MANUAL

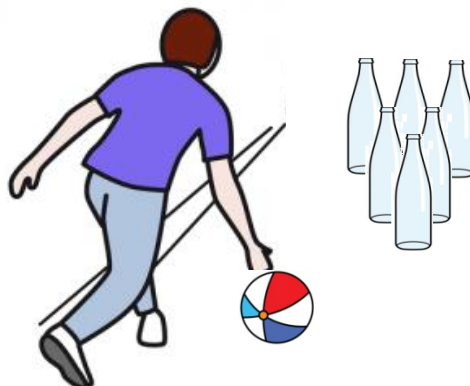
1. GOLPEAR UN GLOBO AL AIRE O BOTAR UNA PELOTA CON LA MANO.



2. LANZAR UNA PELOTA (o cualquier objeto no peligroso) E INTENTAR ENCESTAR.



3. UNO DE NUESTROS JUEGOS FAVORITOS... ¡LOS BOLOS! COLOCA VARIAS BOTELLAS E INTENTA DERRIBARLAS LANZANDO UNA PELOTA, O UN OBJETO QUE RUEDE.



**OTRAS
ACTIVIDADES**

1. PON LA RADIO, LA TELE O ELIGE LA CANCIÓN QUE MÁS TE GUSTE, Y BAILA. PUEDES HACERLO **SOLO** O **ACOMPAÑADO**.

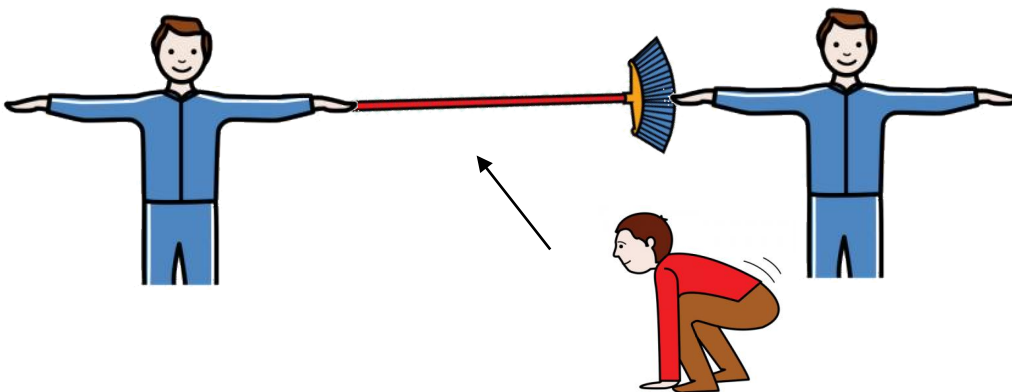
SOLO



ACOMPAÑADO



2. ¡EL JUEGO DEL LIMBO! CON AYUDA DE DOS ADULTOS QUE MANTENGAN UN OBJETO ALARGADO EN ALTO, TENDRÁS QUE PASAR POR DEBAJO **SIN TOCARLO**.



3. PRACTICA EL EQUILIBRIO. COLÓCATE EN ALGUNA SUPERFICIE INESTABLE (**CAMA, SOFÁ...**) E INTENTA ANDAR POR ELLA **SIN APOYARTE CON LAS MANOS**.

IDA



VUELTA



¡¡RECUERDA!!

CUANDO HAYAS TERMINADO, **¡ES MUY IMPORTANTE QUE TE LAVES BIEN LAS MANOS!**



¡TODO VA A SALIR BIEN!

