



En clase hemos insistido en la importancia de los hábitos saludables para mantenernos sanos y felices. La alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y las normas de higiene son algunos de los hábitos fundamentales para mantener una buena salud. Ya sabemos la teoría, pero ahora toca llevarlo a la práctica: aprovecha estos días en casa para reflexionar sobre tus hábitos y...

¡ESFUÉRZATE POR MEJORAR CADA SEMANA!



A lo largo de estas semanas iremos centrándonos en diferentes hábitos saludables para que podáis ir recordando y repasando lo ya visto en clase y para que os sirva también para reflexionar sobre qué hábitos podéis mejorar para estar más sanos. ¿Recordáis que en clase os pedí que os pusierais algunos pequeños objetivos para mejorar vuestra salud? Algunos alumnos dijeron que intentarían comer más fruta o verdura, otros que harían más actividad física o que se acostarían antes para descansar más. Pues ahora es el momento de esforzarse en mejorar esos hábitos y para ello os iré mandando algunas propuestas para poder seguir desde casa con Educación Física, y sobre todo, con SALUD. ¡MUCHO ÁNIMO CHIC@S!



ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La semana pasada nos centramos en la alimentación saludable. Pero ya sabemos que para estar sanos no basta con comer bien, también tenemos que **MOVERNOS**. El movimiento es esencial para tener una buena salud y, como sé que en esta situación que estamos viviendo es complicado movernos tanto como lo hacíamos antes, he pensado que podemos aprovechar para buscar formas de movernos dentro de casa.



TAREA FINAL:

Por lo tanto, la propuesta de tarea de Educación Física para las próximas 2 semanas será muy sencilla: moverse en casa **TODOS LOS DÍAS**. Para ello os dejaré diferentes recursos (juegos, vídeos, bailes...). Vosotros tendréis que elegir cada día un tipo de actividad física que queráis y, después de hacerlo, registrarlo en el **DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA** ([os dejo un modelo en la web del colegio](#)). Al final de estas dos semanas, cuando tengáis todos los días completados, tendréis que hacerle una foto o escanear vuestro diario para enviarla a mi correo, indicando nombre, apellidos y curso: tutor.julioгалlego@gmail.com
¡ A MOVER EL CUERPOOO !





AQUÍ OS DEJO DIFERENTES PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESTOS DÍAS (PICA EN CADA IMAGEN PARA ACCEDER). TAMBIÉN PUEDES BUSCAR TÚ OTRAS DISTINTAS O REALIZAR ALGUNOS DE LOS EJERCICIOS O JUEGOS QUE HEMOS VISTO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. ¡ A POR ELLO !

¿CONOCES EL YOGA?

El Yoga es una opción genial porque no solo nos ayuda a poner en movimiento nuestro cuerpo, sino que nos ayuda también a relajarnos y a mejorar nuestra respiración. Seguro que te sienta muy bien ¡Vamos! ¡No olvides concentrarte en la respiración!





LA OCA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

¿ Estás aburrid@ ? ; Ni hablar ! Este juego es divertidísimo y además nos ayuda a poner el cuerpo en movimiento. Es como el tradicional juego de la Oca pero de Educación Física. Es genial para jugar en casa así que: ; A jugar ! y ; A moverse !



¡ A BAILAR !

Bailar es una actividad física divertida y que nos permite estar activos al mismo tiempo que disfrutamos y nos movemos al ritmo de la música. Os propongo algunas coreografías sencillas que dejo en el vídeo y que podéis hacer en vuestra casa siguiendo los diferentes pasos: 1, 2,3.....¡Que comience el espectáculo!





ANDALUCÍA Y OLÉ: SEVILLANAS

En Educación Física aprendimos a bailar sevillanas y la verdad es que me quedé sorprendido de lo bien que lo hicisteis tod@s. Así que ahora es un momento perfecto para recordar los pasos y así aprovechamos para mover nuestro cuerpo. ¡ Venga ! ; Aprovecha y enséñale a tu familia lo bien que sabes hacerlo!



PAUSAS ACTIVAS

¿Recuerdas lo que son las pausas activas? En el colegio explicamos que eran una opción muy buena para movernos cuando llevamos mucho tiempo sentado y no podemos correr o salir a jugar. Pues no se me ocurre mejor situación para ponerlo en práctica. Puedes hacer los ejercicios que hicimos en clase o también seguir los que te dejo en el siguientes vídeo. Y no lo olvides: ¡ Cuando nos movemos nuestro cuerpo funciona mejor ! ; A mejorar nuestra salud!





RUTINA DE EJERCICIOS

Además de todas las opciones que te he mostrado aquí arriba para hacer ejercicio y moverte, también podemos simplemente elegir una rutina de ejercicios divertida que nos ayude a mejorar nuestra salud y nuestra condición física. ¿Recuerdas los Superpoderes o Capacidades Físicas Básicas que estudiamos en clase? Pues con estas rutinas podrás mejorarlos poco a poco, no olvides hacerlo con cuidado y calentar para evitar lesionarte. ¡ Vamos allá !

