

DESCRIPCIÓN DE TAREAS

CURSOS: EDUCACIÓN PRIMARIA E INFANTIL

DOCENTE: IÑAKI FERNÁNDEZ

Hola chic@s.

Espero que no os estéis aburriendo mucho estos días, como ya os dirán vuestras familias hay que seguir manteniendo unas rutinas y horarios para que sigamos disfrutando de estar juntos.

Y entre esas rutinas que mejor que un poco de diversión.

[IDEAS PARA NIÑOS DE 1 A 10 AÑOS](#) Aquí tenéis unas ideas que no necesitan de mucho material para entretenerse con la familia o sólo y pasarlo igual de bien.

Como ya sabéis el ejercicio y el movimiento son fundamentales para mantener la salud.

Así que dejar un poco la videoconsola, videojuegos varios y demás cosas que os sujetan al sofá.

Ya sé que muchos de vuestros papis y mamis son grandes aficionados al deporte y la vida saludable, así que si podéis uniros a ellos en el ejercicio y será más divertido.

Aquí os mando unos ejemplos de ejercicios que podéis hacer para volver al cole en plena forma.

Veréis que son rutinas cortas (entre 4 y 8 minutos) y cada uno puede realizar las repeticiones que pueda, **pero ojo**, algunos podréis hacer muchas y otros alguna menos, pero **más vale pocas bien hechas que muchas mal realizadas.**

Como siempre hacemos en clase de EF:

Un poco de CALENTAMIENTO

- Movemos las articulaciones (tobillos, cintura, tronco, hombros y cuello).
- Estiramos suavemente los músculos ¡OJO!: siempre suavemente, sin rebotar ni sentir dolor, pero si algo de tensión, (bajamos a los pies con las piernas juntas y estiradas, con las piernas separadas, bajamos a tocar entre las piernas abiertas, nos cogemos el tobillo para apuntar con la rodilla hacia atrás (cuádriceps)....

Puedes utilizar estos videos como guía, **fíjate bien en la postura**

- Algunos estiramientos <https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtlC0>
- Algo un poco más cañero <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>
<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0&t=89s>
- Un poco de YOGA <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>
- Y para l@s más bailong@s
<https://www.youtube.com/watch?v=R7WIS04wW34&list=PLneMMHNCM2saWYwZ8PHKUBYX2Ny8-qKkN>
- Para los más originales: INVENTAROS UNA SERIE MEZCLANDO CUALQUIER EJERCICIO QUE CONOZCÁIS o MANDARME OTRO VÍDEO QUE OS GUSTE.

Ya sabéis que me podéis preguntar por la plataforma PAPAS cualquier duda.

Un abrazo, mucho ánimo y DISFRUTAR MUCHO CON VUESTRAS FAMILIAS, A VER SI CONSEGUÍS QUE PARTICIPEN CON VOSOTR@S.

¡¡¡ STAY STRONG!!!