

## “RETOS EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA – SEMANA 2”

### **¡NUEVA SEMANA Y NUEVOS RETOS DE EDUCACIÓN FÍSICA!**

¿Qué tal fueron la semana pasada? Os animo a que si no pudisteis realizarlos los vayáis haciendo esta semana y los compartáis tal y como os indique en la planificación de la semana pasada. Os lo recuerdo:

- 1º Subirlo a alguna red social (de las familias y teniendo siempre en cuenta tu privacidad) y etiquetarlo con el hashtag **#cpsainzterreros #EFencasa**. Si utilizas Twitter, no olvides mencionar la cuenta del cole **@cpsainzterreros**.
- 2º Guardarlas para compartirlas después con tu profe de Educación Física para que pueda ver tu progreso y trabajo durante estos días (compartir vía correo electrónico [davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com](mailto:davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com) )
- 3º Crear un pequeño álbum para traer luego a clase.

Vamos con los retos de esta semana...

- **RETO 1: Entrenamiento funcional YouTube**

¡Seguimos manteniéndonos activos en casa, y qué mejor que en familia!

Está demostrado que hacer ejercicio en familia refuerza el vínculo afectivo, además de:

- Impulsar el bienestar psicológico y físico de todos los miembros de la familia.
- Se crean canales comunicativos en el círculo familiar.
- Previene todo tipo de enfermedades vinculadas al sedentarismo.
- Fomenta los valores del deporte en los más pequeños (respeto, competitividad, disciplina...)
- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

A continuación, os dejo dos enlaces a este entrenamiento funcional muy divertido:

[Entrenamiento funcional](#)  
[Entrenamiento Cardiovascular](#)

- **RETO 2: Ranking de canastas**

Haz bolas de papel usado y encéсталas en una papelera a 5-6 pasos de distancia. ¿Cuántas canastas consecutivas eres capaz de conseguir?

Puedes retarte con los demás miembros de tu familia, aumentar la distancia de la papelera, la altura, lanzar con una u otra mano, etc., todo lo que se te ocurra.

- **RETO 3: Zumba**

¡Seguimos activos bailando al ritmo de nuestra música favorita! A continuación te ofrezco diferentes vídeos con distintas rutinas de zumba para que las realices en solitario o junto a tu familia.

Te recuerdo que la Zumba ayuda a desarrollar un estilo de vida saludable, además de mejorar el respeto, el trabajo en equipo, la confianza, autoestima, memoria, creatividad, coordinación y conciencia cultural, entre otros.

Os dejo una serie de enlaces:

[Coreografía "Dance Monkey"](#)

[Coreografía "Dance Monkey 2"](#)

["Sweet But a Psycho"](#)

- **RETO 4: Seguimos con los descansos activos**

Ya os hablé de la importancia de llevar a cabo “descansos activos” entre nuestras actividades más sedentarias (trabajo del cole, siesta, ver una película, manualidades, etc.).

Esta semana seguimos con ellos, continúa realizando alguna de las múltiples opciones que nos propone el programa [DAME10](#).

Recuerda que tienes diferentes opciones por cursos y que, además, podemos escoger los contenidos del área que queremos trabajar (matemáticas, lengua, ciencias sociales, etc.).

- [1º y 2º curso](#)
- [3º y 4º curso](#)
- [5º y 6º curso](#)

- **RETO 5: Aumentemos nuestro conocimiento con estos vídeos**

A continuación os propongo una serie de vídeos divulgativos de numerosos expertos relacionados con la actividad física y la salud. Os invito a que los visualicéis en casa junto con vuestra familia y pongáis en común todas las ideas y reflexiones que os sugieren.

Recordar que a través de las redes sociales podéis compartir vuestras opiniones así como otros recursos que puedan resultar interesantes para los demás. *¡El saber se construye entre todos!*

[La importancia del ejercicio físico para la salud \(23 horas y media\)](#)

[Los beneficios de una buena postura](#)

Por último, os animo a que sigáis poniendo en práctica durante estos días con el “**Fruit Counter**” y que dediquéis un tiempo al día para relajarnos y meditar. Para esto último, os dejo un vídeo muy adecuado: [Mindfulness](#)

***Nos vemos la semana que viene, ¡Espero que disfrutéis de estos retos!***

Para cualquier duda o aclaración:

[davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com](mailto:davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com)

