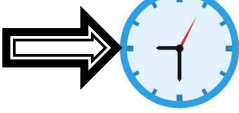


CPI VAL DE LA ATALAYA

"CUARENTENA" ACTIVA

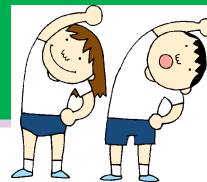
El equipo de Educación Física del CPI Val de la Atalaya, dado que en estos próximos días nuestros hábitos van a ser más sedentarios, os queremos hacer llegar una propuesta de rutinas y actividades para que las practiquéis en casa con vuestra familia.



Es importante para estar activo seguir con tus rutinas diarias: levantarte, desayunar, asearte, lavarte los dientes y vestirte con calzado y ropa cómoda para hacer ¡Educación Física!

¿CUÁNDO LO HAGO?

- Todos los días a mitad de mañana, y también si quieres por la tarde, puedes realizar una **PAUSA ACTIVA de unos 30 minutos** para descansar del resto de tareas. Ahí puedes incluir el almuerzo. Elige una actividad. Aprovecha si puedes hacerlo en compañía.



Controla tu tiempo de juego con ellas porque si no te pierdes otras cosas divertidas. Hay tiempo para todo y hay que estar activo: puedes leer, jugar a juegos de mesa, pintar, escribir, etc.

¡PELIGRO, PANTALLA!



AERÓBICO Y CONDICIÓN FÍSICA

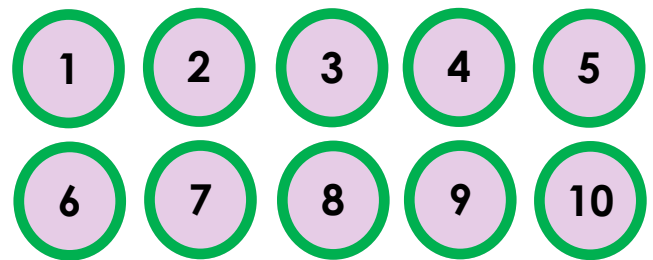
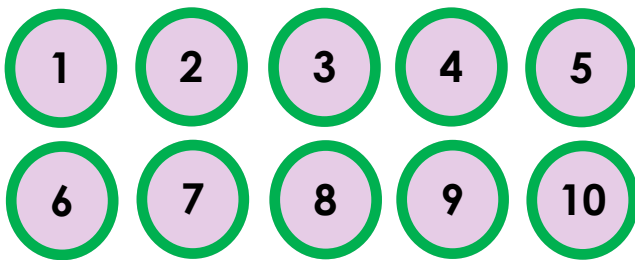
Nuestro corazón necesita movimiento, movilizar toda esa sangre que nos aporta nutrientes y oxígeno para estar sanos, aunque tengamos un espacio mínimo. Estas propuestas y coreografías te ayudarán a poder realizarlo.

COREOGRAFÍAS CARDIO



VIDEOS: JUST DANCE

VIDEOS: ZUMBA KIDS



RUTINAS TONIFICACIÓN

GUÍA RUTINAS COVID19

INFANTIL

1

2

ADULTO (adapt)

1

2



valdelaatalayaedfisica.blogspot.com
#yomequedoencasa
#todosaldrabien

YOGA Y RESPIRACIÓN

El **yoga** es una herramienta perfecta para conocer tu cuerpo, y ponerlo en conexión con la mente. Además, el **control de la respiración** es fundamental. Actividad ideal para hacerla en casa, ideal para poder realizarla al inicio o al final del día.



Posturas
Eduyoga

CLICK



yoga



Rutina
Yoga para
niños

CLICK



valdelaatalayaedfisica.blogspot.com

#yomequedoencasa

#todosaldrabien



ESTIRAMIENTOS

Un correcto tono postural será fundamental para nuestro día a día. Recordad que la RESPIRACIÓN es fundamental para realizar con éxito los estiramientos.

Duración: 10-20 segundos cada estiramiento

Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Puedes hacerlos todos de una vez o bien la mitad un día y la mitad otro. Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.



RUTINA 1



CLICK

RUTINA 2



CLICK

RUTINA 3



CLICK

valdeataalayaedfisica.blogspot.com

#yomequedoencasa

#todosaldrabien



RETOS MA~~R~~ZO ACTIVO

¿Os acordáis qué bien lo pasamos hace unos cuantos meses con los retos en familia? Pues ahora tenemos la oportunidad de volver a hacer aquellos **retos** o recuperarlos y agudizar nuestro ingenio. Estos retos cooperativos nos ayudarán a #Quedarnosencasa

OBJETIVO DEL RETO: Hacer un recorrido casero de 3 hoyos jugando al golf.



MINIGOLF-HOME

CPI VAL DE LA ATALAYA - MARÍA DE HUERVA

OBJETIVO DEL RETO: Fabricar un juego de rayuela o descanso y poder ponerlo en práctica



LA RAYUELA HOGAREÑA

CPI VAL DE LA ATALAYA - MARÍA DE HUERVA

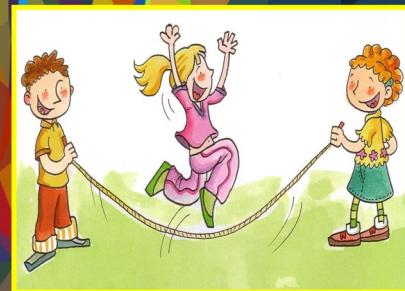
OBJETIVO DEL RETO: Fabricar un circuito de chapas o un estadio y jugar con ello.



FÚTBOL CHAPA/ FÓRMULA CHAPA

CPI VAL DE LA ATALAYA - MARÍA DE HUERVA

OBJETIVO DEL RETO: Conseguir uno de los 3 niveles de salto que os proponemos.



SALTOS A LA COMBA

CPI VAL DE LA ATALAYA - MARÍA DE HUERVA

OBJETIVO DEL RETO: Elaborar diferentes figuras de acrosport



FIGURAS ACROSPORT

CPI VAL DE LA ATALAYA - MARÍA DE HUERVA

CLICK



Entrada a los retos de Mayo Activo

valdelaatalayaedfisica.blogspot.com
#yomequedoencasa
#todosaldrabien

