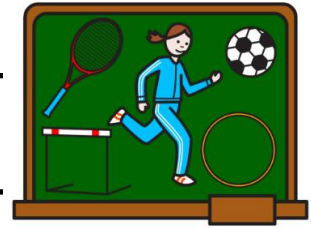
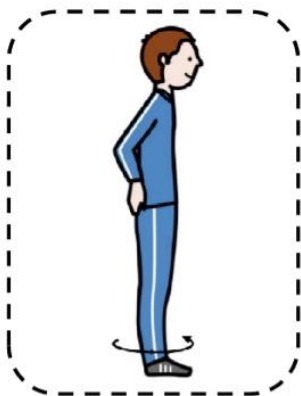


## MATERIAL PARA TRABAJAR LA EDUCACIÓN FÍSICA



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



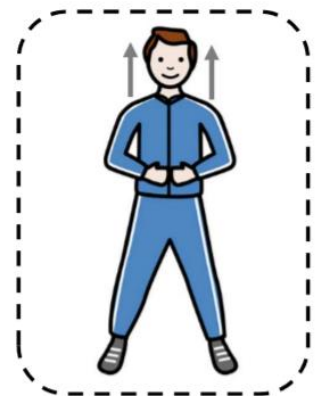
**TOBILLOS**



**RODILLAS**



**CINTURA**



**HOMBROS**

5 → 6 → 7



**BRAZOS**



**MUÑECAS**



**CUELLO**

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!

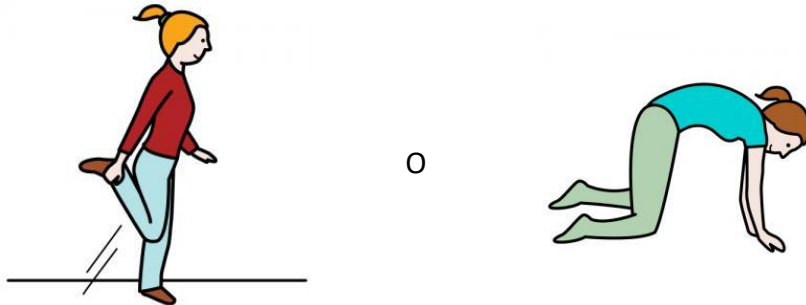
(PUEDES ELEGIR LOS EJERCICIOS QUE MÁS TE GUSTEN)

### DESPLAZAMIENTOS

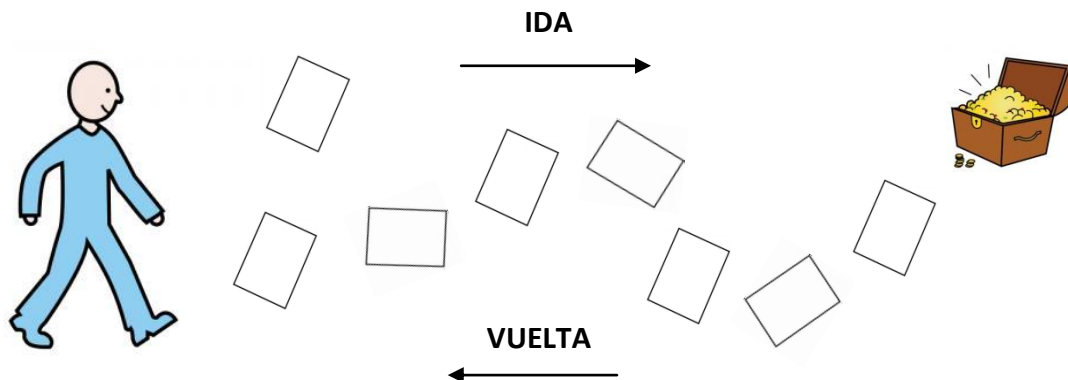
1. COLOCA EN EL SALÓN DE TU CASA VARIOS OBSTÁCULOS SEPARADOS. ANDA O CORRE ENTRE ELLOS SIN QUE SE CAIGAN.



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

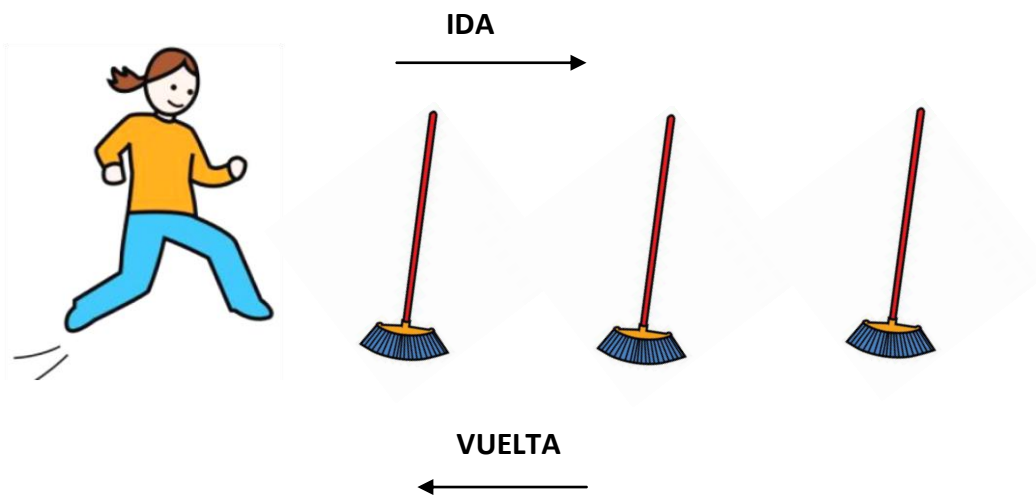


2. COLOCA EN EL PASILLO DE TU CASA VARIOS FOLIOS EN EL SUELO. TENDRÁS QUE IR PASANDO POR ELLOS, **SIN TOCAR EL SUELO**, PARA PODER **COGER EL TESORO** (puede ser cualquier objeto) Y **TRAERLO DE VUELTA**.

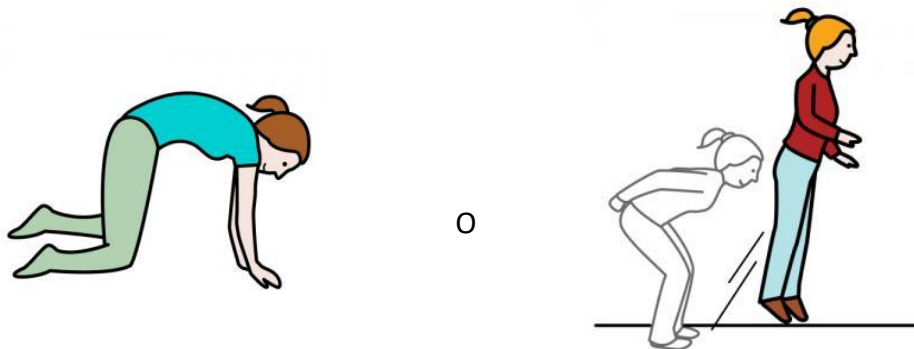


## SALTOS

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



TAMBIÉN PUEDES HACERLO **GATEANDO**, O **SALTANDO CON LOS PIES JUNTOS**

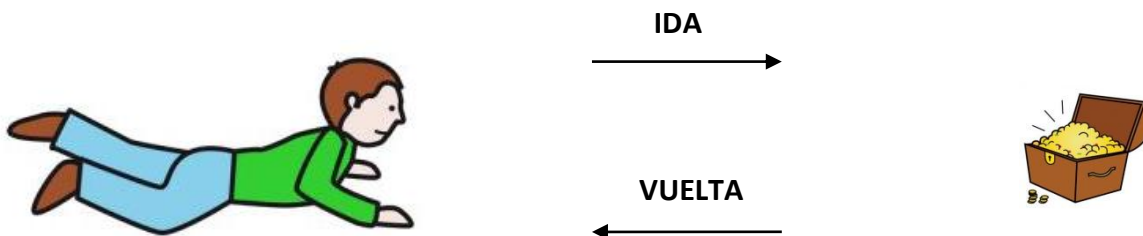


2. CON AYUDA DE UN ADULTO, QUE IRÁ MOVIENDO UN OBJETO, NOSOTROS TENDREMOS QUE SALTARLO CUANDO SE APROXIME A NOSOTROS, **SIN TOCARLO**.

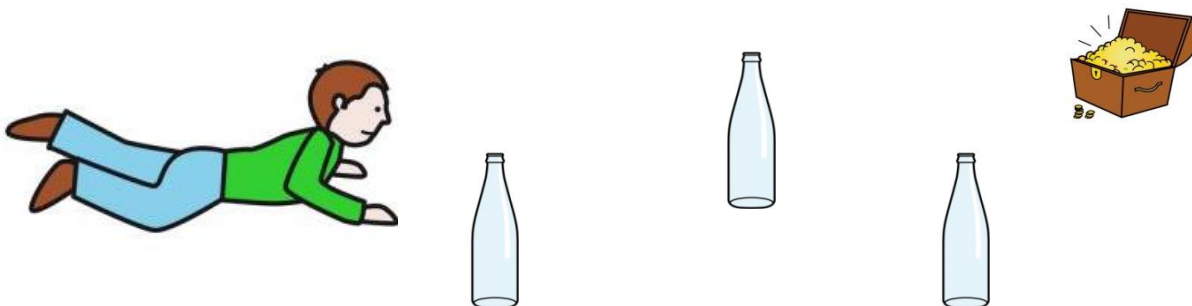


## REPTACIONES

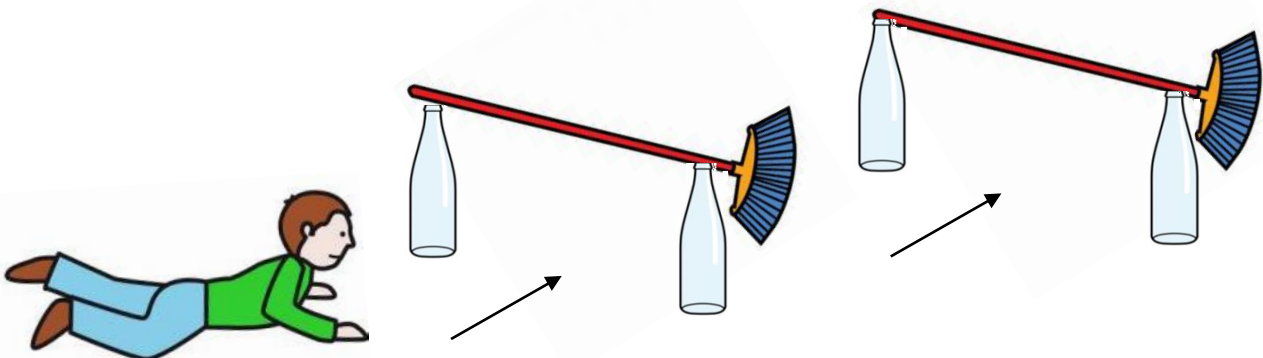
1. DEBES DESPLAZARTE **REPTANDO** DESDE UN LUGAR DE TU CASA HASTA EL TESORO, Y **TRAERLO DE VUELTA**.



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

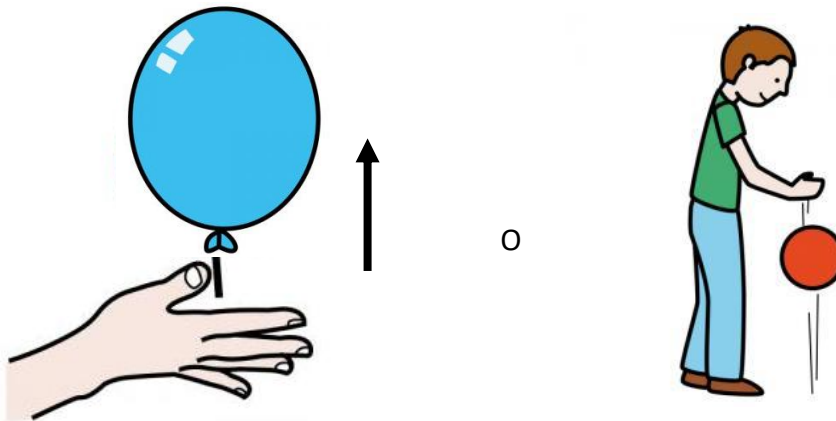


3. POR ÚLTIMO, COLOCAREMOS OBSTÁCULOS PARA PASAR POR DEBAJO DE ELLOS. **SIN TIRARLOS**.

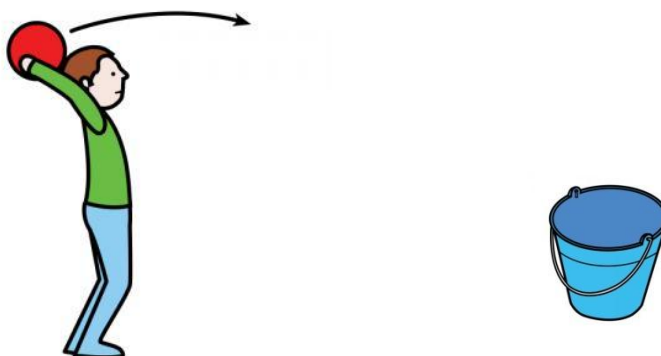


## COORDINACIÓN MANUAL

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**.

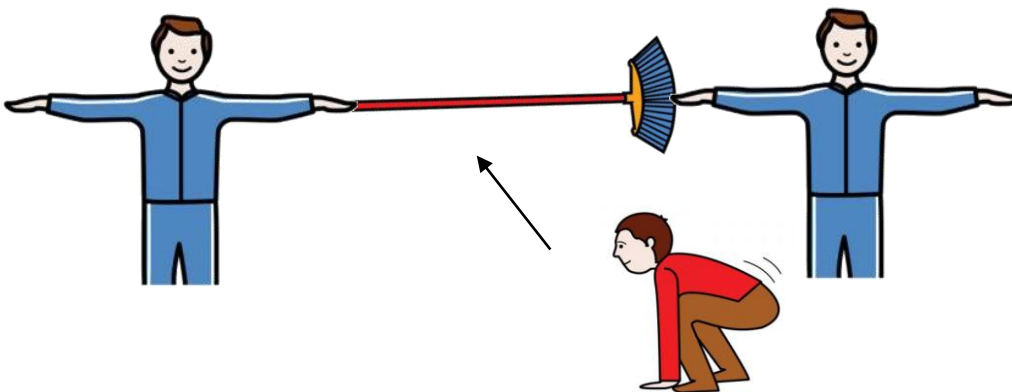
**SOLO**



**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!**

