

EDUCACIÓN FÍSICA 3º curso

“Quédate en casa” 011 semana

CARMEN CHACÓN BRAVO MURILLO

EDUCACIÓN FÍSICA TERCERO CURSO

2ª SEMANA DE JUNIO

LUNES:

*Estiramientos*: Preparamos el cuerpo para la sesión de Agilidad siguiente con esta rutina de 12 posturas y las mantenemos los segundos que indican en el dibujo y que las contaremos mentalmente como el truco que hemos utilizado la semana anterior ( 101, 102, … 120). Nos ocupara 9 minutos aproximadamente.

AGILIDAD:

11 Kids Exercises To Burn Fat At Home 28’20 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=mKlpSdCu5HA>

MIERCOLES:

Estiramientos: Volvemos con esta tabla básica de 12 posturasque estamos aprendiendo para adoptarla como rutina básica y nos sirve para un calentamiento 9 minutos aproximadamente antes de cualquier sesión de flexibilidad.

Contamos los segundos narrándolos mentalmente (ciento uno, ciento dos, ..) De 10 a 15 minutos.

AGILIDAD:

# 7 Day Kids Exercise Challenge: Get Stronger, Burn Calories 16’52

# <https://www.youtube.com/watch?v=ZQJLAX00P4k>

EJERCICIO: Visualizar el vídeo YouTube. :

# 7 Day Kids Exercise Challenge: Get Stronger, Burn Calories 16’52

# <https://www.youtube.com/watch?v=ZQJLAX00P4k>

VIERNES:

AEROBIC: coreografías para hacer ejercicios 20’ en 7 vídeos 19’28 min

<https://www.youtube.com/watch?v=knl1Fhb__Xw>

VÍDEO SALUD: Promoviendo hábitos de alimentación Saludable 4’54 minutos <https://www.youtube.com/results?search_query=Promoviendo+h%C3%A1bitos+de+alimentaci%C3%B3n+saludable>

Visualizamos el vídeo y leemos el cuestionario y lo volvemos a visualizar y realizamos las actividades para los que no puedan imprimir el cuestionario pueden copiar las preguntas y hacer las respuestas o pueden contesta a las preguntas con solo enumerar claramente las respuestas. Luego las enviamos al e-mail de la profesora cuanto antes el 11 de Junio

Fecha para este cuestionario 11 de Junio. Respuesta a la profe E. Física en este e-mail:

[carmen.chacónmelgarejo@educa.madrid.org](mailto:carmen.chacónmelgarejo@educa.madrid.org)

NOMBRE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

<https://www.youtube.com/results?search_query=Promoviendo+h%C3%A1bitos+de+alimentaci%C3%B3n+saludable_>

PROMOVIENDO HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

1.-) ¿Por qué es importante tener una alimentación saludable y completa ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.-) Los alimentos realizan tres trabajos en nosotros que son:

Nos da la Ene \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ , Cons \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_ nuestro cuerpo y

nos hace Cre \_\_ \_\_ \_\_

3.-) Que le puede pasar a nuestro cuerpo si nos alimentamos mal

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.-) Que alimentos debemos tomar en el desayuno

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.-)Que alimentos debe estar presentes en el Almuerzo

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.-) Que alimentos deben estar en la merienda

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.-) Que debemos tomar en la cena

8.-)¿Cuáles son los 6 beneficios de la actividad física?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[carmen.chaconmelgarejo@educa.madrid.org](mailto:carmen.chaconmelgarejo@educa.madrid.org)