

Para estos días en casa, desde el Dpto de Ed. Física, os dejamos algunas propuestas para movernos un poco y evitar el sedentarismo.

Recomendaciones:

- **Actividades del día a día:**

ACTIVIDADES SEDENTARIAS

No más de 1H al día



TODOS LOS DÍAS

Caminar
Ayudar con
tareas de casa
JUGAR



ACTIVIDAD FÍSICA PARA HACER EN CASA:

Son videos con ejercicios para copiar su realización y ejercitar nuestro cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=d3LPrhI0v-w> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=SbFgQarDM50> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=pnKCGY9ZocA> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=fAUckPMJKSY&t=123s> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=rN0h6EZd6TM> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

https://www.youtube.com/watch?v=u0_1QBQ8Syk (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=5MBEyQllrfo> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=YIB2SjnBHbQ> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

https://www.youtube.com/watch?v=N7CX0_7sLTA (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=xbVr38Bhe7E> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=u1J7mnJ-uyE> (EJERCICIOS - MOTRICIDAD GRUESA)

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8lBVe7uA> (MOTRICIDAD GRUESA - MISIÓN IMPOSIBLE)

RECURSOS PARA REALIZAR JUEGOS EN CASA:

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8lBVe7uA> (MOTRICIDAD GRUESA - MISIÓN IMPOSIBLE)

https://www.youtube.com/watch?v=e_PzRzr0ch8 (Motricidad Fina- ideas para hacer en casa)

<https://www.youtube.com/watch?v=glAASK6R7kc> (JUEGO DE PUNTERÍA - LANZAMIENTO A ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO)

<https://www.youtube.com/watch?v=ESFmyyReuxw> (JUEGO DE PUNTERÍA - PLATOS DE PLÁSTICO)

https://www.youtube.com/watch?v=D0DYPol_OOk (BOLOS CON MATERIAL RECICLADO - LATAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=bETCT0LeYPU> (HOCKEY SOBRE HIELO)

<https://www.youtube.com/watch?v=5D-ARTCsy5k> (DESTREZA ÓCULO-MANUAL)

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8> (JUEGO PARA SALTAR- PAPEL DE COLORES)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jk6asx39jbs> (CIRCUITO- BOTELLAS DE AGUA, PAPEL Y PELOTAS)