

Desde el área de Educación Física se quiere destacar la colaboración que hemos tenido por parte de las familias en la anterior actividad. Por ello, y para que nuestro cuerpo no pare os queremos dejar una rutina de ejercicios prácticos para niños y adultos que esperamos os guste. Además, dejamos también un par de canciones de JUST DANCE para quien quiera practicarla en casa.

El método de usar este calendario es bien sencillo, únicamente debes picar en el ejercicio y te llevará a un enlace de Youtube de la actividad.

El orden establecido es exclusivamente orientativo

Muchas gracias, un saludo y ¡A MOVERSE!

PROGRAMACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

2ª SEMANA DEL CIERRE DE CENTROS EDUCATIVOS

3º de Educación Primaria	Área de Educación Física
--------------------------	--------------------------

Sesión 1	Lunes 23
Actividad básica de la sesión	
1. ZUMBA KIDS	
Actividades de ampliación	
2. CALENTAMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS (EN INGLÉS)	
Sesión 2	Martes 24
Actividad básica de la sesión	
1. JUST DANCE "ROCKABYE"	
Actividades de ampliación	
2. CALENTAMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS 2 (EN INGLÉS)	
Sesión 3	Miércoles 25
Actividad básica de la sesión	
1. ZUMBA KIDS 2	
Actividades de ampliación	
2. EJERCICIOS BÁSICOS ESTIRAMIENTOS EN CASA	
Sesión 4	Jueves 26
Actividad básica de la sesión	

1. [YOGA PARA NIÑOS \(ANIMALES\)](#)

Actividades de ampliación

2. [EJERCICIOS CARDIO](#)

Sesión 5

Viernes 27

Actividad básica de la sesión

1. [JUST DANCE "I GOTTA FEELING"](#)

Actividades de ampliación

2. [YOGA PARA NIÑOS \(ANIMALES 2\)](#)