

E. FÍSICA

#ENCASA



MAESTROS

FAMILIAS



Daniel Gómez Rueda

C.R.A. MANCHUELA

(Villalpardo - Villarta - El Herrumblar)

CUENCA

Miguel Alcahut Honrubia

CEIP NTRA SRA DE GRACIA

(Mahora)

ALBACETE

Diego Gómez Rueda

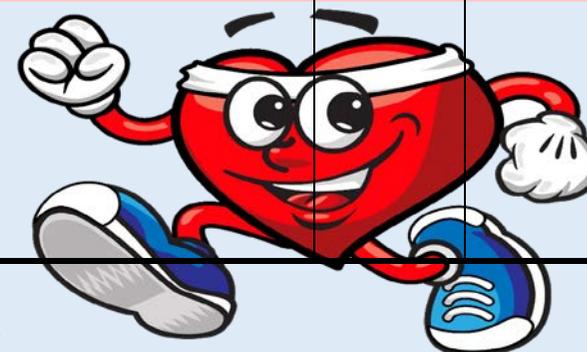
CRA CAMINO REAL DE LEVANTE

(Graja de Iniesta - La Pesquera -
El Peral - Puebla del Salvador)

CUENCA

SESIONES DE E. FÍSICA #ENCASA - ABRIL 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>13</p> <p>SESIÓN 0</p> <p>PRESENTACIÓN SESIONES</p> <p>Enlace https://youtu.be/xnEhu8BkLkU</p>	<p>14</p> <p>SESIÓN 1</p> <p>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS</p> <p>Enlace https://youtu.be/Wy-TWZgdBO8</p> <p>Material: -----</p>	<p>15</p> <p>SESIÓN 2</p> <p>CUENTO MOTOR RETO SENTADILLAS</p> <p>Enlace https://youtu.be/3CTq04pwCtM</p> <p>Material: -----</p>	<p>16</p> <p>SESIÓN 3</p> <p>JUEGOS DE MESA VELOCIDAD</p> <p>Enlace https://youtu.be/tHHvUSS0Ho8</p> <p>Material: Cartas, folios, conecta4</p>	<p>17</p> <p>SESIÓN 4</p> <p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL</p> <p>Enlace https://youtu.be/TC4Tt1vvg-c</p> <p>Material: -----</p>	18	19
<p>20</p> <p>SESIÓN 5</p> <p>SALTOS COMBAS</p> <p>Enlace https://youtu.be/nickpEGeVTc</p> <p>Material: Combas.</p>	<p>21</p> <p>SESIÓN 6</p> <p>MOVIMIENTO BAILES</p> <p>Enlace https://youtu.be/0nyFeOhZgx0</p> <p>Material: -----</p>	<p>22</p> <p>SESIÓN 7</p> <p>JUEGOS POPULARES</p> <p>Enlace https://youtu.be/swik6HxdWww</p> <p>Material: Folios, chapas, tiza.</p>	<p>23</p> <p>SESIÓN 8</p> <p>CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA</p> <p>Enlace https://youtu.be/i-tsPYsYL1c</p> <p>Material: -----</p>	<p>24</p> <p>SESIÓN 9</p> <p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL</p> <p>Enlace https://youtu.be/PE7ftPnJdY</p> <p>Material: Pelota.</p>	25	26
<p>27</p> <p>SESIÓN 10</p> <p>LANZAMIENTOS RECEPCIONES</p> <p>Enlace https://youtu.be/PZvEpaAd5lc</p> <p>Material: Bola de papel, pelota.</p>	<p>28</p> <p>SESIÓN 11</p> <p>CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA</p> <p>Enlace https://youtu.be/qcr66EIASXw</p> <p>Material: silla, taburete, comba.</p>	<p>29</p> <p>SESIÓN 12</p> <p>SESIÓN REFUERZO</p> <p>Enlace https://youtu.be/3ncizneJ8BE</p> <p>Material: Combas, bola papel.</p>	<p>30</p> <p>SESIÓN 13</p> <p>DISEÑA TU SESIÓN</p> <p>Material:</p>	1	2	3



*Las sesiones estarán disponibles a partir del día programado.

*Recomendamos hacer las sesiones EN FAMILIA. Los padres y madres debemos ser "su ejemplo a seguir".