

BE FIT LICEO HISPANO

Hola a todos/as. ¿Cómo están mis chicos/as? Espero que a pesar de las dificultades y los problemas que nos estamos encontrando, estéis lo menos aburridos/as posible y hayáis encontrado alternativas creativas para que los días no se os hagan tan largos y pesados. Este documento, elaborado por el Departamento de Educación Física del “cole”, trata de poner su “granito” de arena para hacerlos más amenos y divertidos los días, teniendo en cuenta que hay que quedarse en casa, pero es obligatorio moverse y tener una actividad física saludable.

El mantener una rutina diaria saludable comporta una serie de beneficios para nuestra salud. Los más importantes son:

1. Nos va ayudar a controlar nuestro peso.
2. Mejora la calidad del sueño (sueño reparador).
3. Ayuda a prevenir determinadas enfermedades como la hipertensión o la diabetes.
4. Fortalece los músculos y la salud de los huesos previniendo fracturas.
5. A nivel psicológico, mejora la autoestima y la confianza en nosotros mismos.

En este documento, encontraréis distintos enlaces de vídeos donde se trabajan:



1. Distintas capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia o la flexibilidad.
2. Cualidades motrices como la coordinación, el equilibrio o la agilidad.
3. Ejercicios de distintas habilidades perceptivo-motrices como desplazamientos, lanzamientos, recepciones, giros y/saltos.
4. Ejercicios de cardio y ritmo
5. Ejercicios de relajación y de respiración.

Para acceder a ellos, simplemente, debéis apretar el enlace y comprobar qué vídeo se adapta mejor a vuestras capacidades, intereses y motivaciones teniendo en cuenta vuestro nivel de desarrollo y nivel de conocimientos. Muchos de ellos están pensados para que la familia pueda participar activamente de los mismos pasando tiempo de calidad con los/as “peques” de la casa. ¡A divertirse y a moverse!

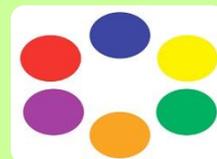
Capacidades físicas
básicas (fuerza,
resistencia y flexibilidad)



Habilidades
perceptivo-motrices



Cualidades motrices
(equilibrio y
coordinación)



Cardio-Ritmo



Relajación-respiración

