MARTES 21 DE ABRIL

E.F. Según horario (13 a 14h)

CUARTO DE PRIMARIA

Vamos, niños ¡que ya queda menos! Antes de nada, espero que vosotros y vuestras familias estéis bien (tanto de salud como de ánimo).

Os envío una propuesta para llevar a cabo este Martes ¡podéis hacerla solos o acompañados!

- **CALENTAMIENTO:** Empezamos por movilidad articular, vamos a empezar a mover lentamente y de forma circular cada una de nuestras articulaciones:
  Tobillos- ankles
  Rodillas- knees
  Cadera- hips
  Hombros- shoulders
  Codos-elbows
  Muñecas-wrists

  ATENCIÓN El cuello- neck, es lo único que no vamos a mover en círculos, llevaremos la barbilla-chin, de un hombro hasta el otro y volveremos. Repito:
  ¡ NO HACEMOS CÍRCULOS CON EL CUELLO!

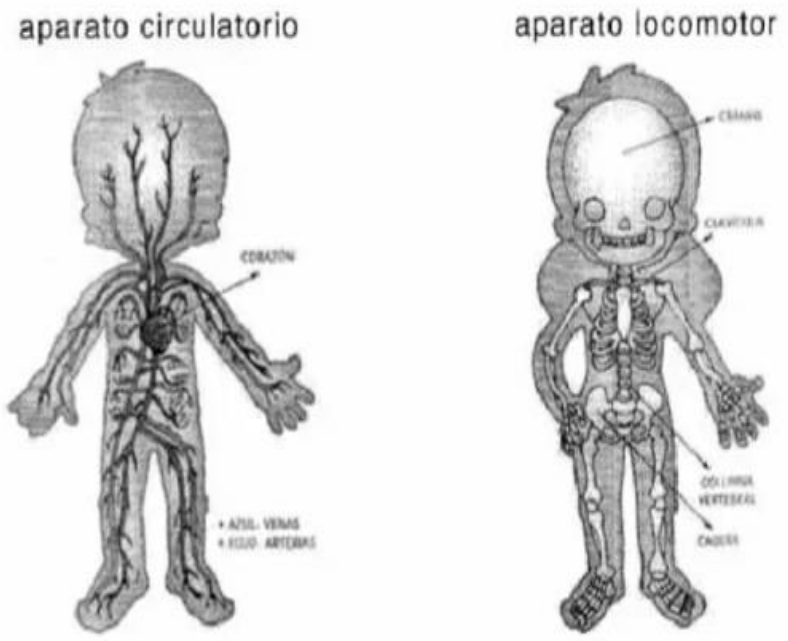
- Vamos a continuar activándonos haciendo:
  -Carrera en el sitio (contamos hasta 30)
  -Saltos de rana por el pasillo si es posible, de lo contrario, en el sitio (nos agachamos y nos estiramos bien al saltar con los brazos hacia arriba. Lo hacemos 15 veces)
  -Caminamos 20 pasos de puntillas y 20 de talones

  Una vez acabemos, DESCANSAMOS UN MINUTO y volvemos a empezar por la carrera en el sitio… para hacer el

bloque de los tres ejercicios dos veces más . Tres en total ¿sí?

Os envío también, una foto del aparato locomotor (formado por HUESOS, MÚSCULOS y ARTICULACIONES) y otra del aparato circulatorio (formado por SANGRE, CORAZÓN y VASOS SANGUÍNEOS)

Es fácil diferenciarlos… ¿verdad? Aunque están conectados, cada uno de ellos tiene unas funciones específicas.



2. Ahora, busca en esta Sopa de Letras, el nombre de:

CORAZÓN-VENAS-ARTERIAS
CRÁNEO-CLAVÍCULA-COLUMNA-CADERA

C	O	R	A	Z	O	N	W	S
R	L	A	V	P	S	C	O	N
A	R	T	E	R	I	A	S	A
N	A	O	N	R	D	D	U	N
E	O	N	A	I	P	E	Z	M
O	F	V	S	G	H	R	F	U
L	C	O	C	H	E	A	R	L
W	A	S	E	N	Ñ	X	Q	O
A	L	U	C	I	V	A	L	C

No es necesario que imprimáis el documento, únicamente, tenéis que mirar la pantalla y localizar esas 7 palabras, ¿fácil verdad?

A continuación os dejo mi dirección de correo electrónico, para que podáis escribirme y explicarme de qué forma creéis vosotros que participa el sistema locomotor y el circulatorio al hacer una actividad física (o un deporte, vamos).

Podéis escribirlo en un folio, libreta…sacarle una foto y enviarla a :

ana.ef.primaria@gmail.com

Os envío un abrazo GIGANTE y …espero poder veros pronto ☺