LUNES 20 DE ABRIL

E.F. Según horario (12 a 13h)

TERCERO DE PRIMARIA

Vamos, niños, que ya queda menos…os envío una propuesta para llevar a cabo este lunes ¡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 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?

Ahora, sólo necesitamos un dado para realizar el siguiente ejercicio. Cada uno tiene un máximo de 10 lanzamientos por partida, cada vez q nos toque un número, mantendremos la primera asana de la ficha (15 segundos) si nos vuelve a tocar el mismo número, haríamos la segunda y así sucesivamente ya que se van complicando.

¡ES IMPORTANTE NO FORZARNOS Y TRATAR DE SENTIR UN POCO DE TENSIÓN AL MANTENER CADA POSTURA, NUNCA HAY QUE SENTIR DOLOR!

Si jugamos acompañados, al acabar cada uno sus 10 tiros, contaremos el que más variedad de asanas ha hecho y ese será en vencedor.

https://www.youtube.com/watch?v=jkMtgLBtoFI

Aquí tenéis un enlace en el que podéis repasar las principales partes y articulaciones del cuerpo.

Podéis dibujaros a vosotros mismos, señalando EN INGLÉS, las partes del cuerpo y enviar vuestros dibujos a :

ana.ef.primaria@gmail.com

Un beso gigante, cuidaros mucho, ya queda menos.