

TERCERO DE PRIMARIA



¿Qué tal todo?

Espero que todo bien, que estéis animados en casa, manteniendo todas las medidas de seguridad e higiene y sobre todo que os mantengáis activos.

Os envío una nueva propuesta para llevar a cabo este lunes o las veces que queráis por semana. Al igual que la anterior ¡podéis hacerla solos o acompañados!

- **CALENTAMIENTO / WARM UP:** 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.**

- Ahora, debéis leer con atención, imitar las fotos de los niños y responder a las preguntas que se plantean...

ESTIRAMOS LOS MÚSCULOS

Imita lo que hacen los niños de las ilustraciones.

El estiramiento:

- Debe ser muy suave.
- No tiene que ser doloroso.
- Se deben estirar todas las partes del cuerpo.
- No produce cansancio.

Las palmas de las manos están pegadas a la pared, con los dedos apuntando hacia arriba. Flexiona las rodillas poco a poco hasta que comiences a sentir el estiramiento.

4. ¿Qué músculo de los brazos crees que estás estirando?

A) Deltoides (Shoulders)
B) Bíceps (arms)

Sentado con la espalda estirada. Deja caer la cabeza hacia delante suavemente sin hacer ninguna fuerza. Cierra los ojos y relájate.

1. ¿Dónde notas el estiramiento?

A) Shoulders
B) Neck
C) Hair

Lleva suavemente el torso hacia el lado derecho, apoyando tu mano derecha en el suelo. No hagas fuerza, sólo relájate. ¿Sientes el tronco estirarse? Haz lo mismo con el lado izquierdo.

Practica posiciones en las que creas que estiras los gemelos. Prueba hasta que los notes.

Dibújate a ti mismo en la posición que hayas descubierto. Puedes hacer todos estos estiramientos antes y después de una actividad física.

Haz una foto a tu dibujo y envíamela ¡ Junto a la opción correcta de cada pregunta !

¿Sabes cuál es la postura para saltar vallas? Lleva el cuerpo hacia la pierna suavemente. Relájate en esta posición.

¿Dónde notas el estiramiento?

A) Back (espalda)
B) Legs

Mucho ánimo, niños , os mando un abrazo gigante y espero vuestras fotos en :

ana.ef.primaria@gmail.com

