Miércoles 6 MAYO, E. Física según horario

QUINTO E. PRIMARIA . (10 a 11h)

Buenos días niñ@s ¿qué tal? Espero que bien.

Os recuerdo que:

Una forma de mejorar el estado mental y físico, es haciendo AF (Actividad Física) diariamente.

Vamos a movernos de nuevo en casa:

1. Empezamos con nuestra movilidad articular
2. A continuación, hacemos la siguiente secuencia 20" (segundos) cada imagen:

3. A continuación , justo después de la posición 12, nos estiramos en el suelo tendido supino (boca arriba) para trabajar algo que está íntimamente ligado al yoga y a la A.F en general:

La **relajación** es una técnica vital en Educación Física, porque nos sirve para equilibrar la tensión de los músculos después de una actividad intensa.

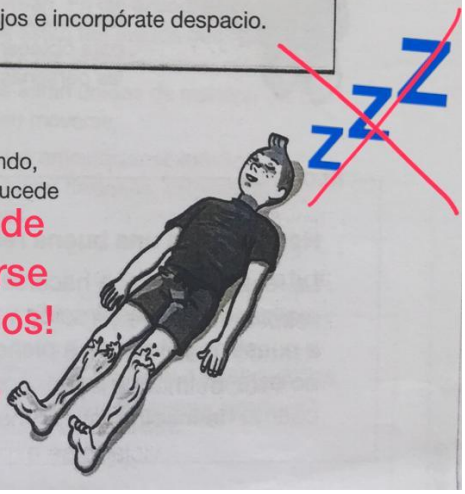
Breve manual para la relajación

Cuando estás acostumbrado, puedes relajarte en cualquier situación cotidiana.

Prueba a relajarte siguiendo estas recomendaciones:

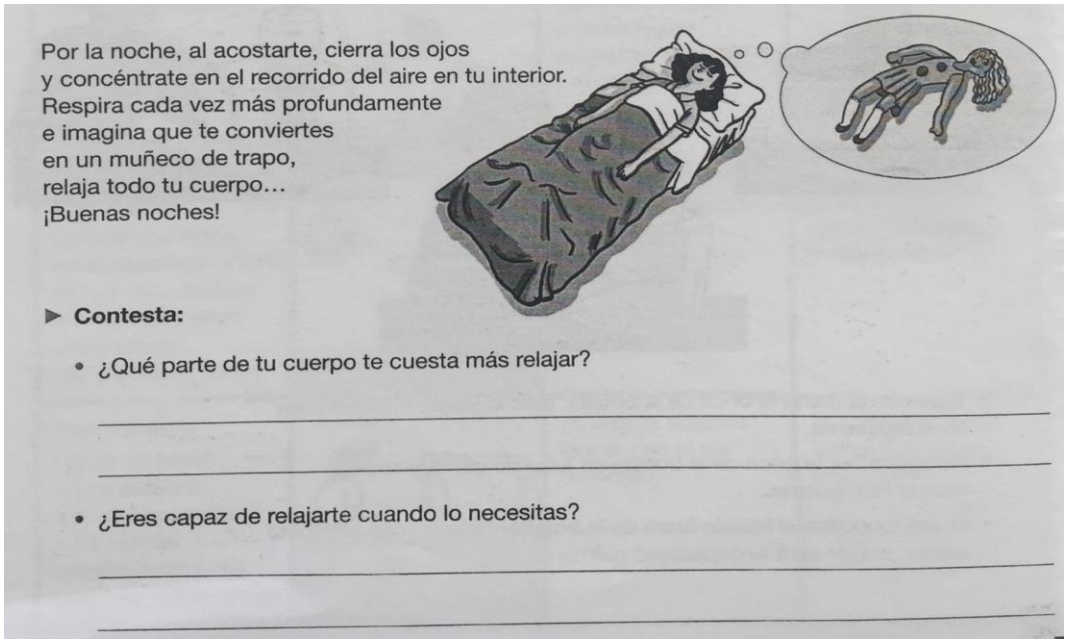
1. Busca un lugar tranquilo y cómodo.
2. Utiliza ropa amplia, que no te moleste.
3. Elige una postura que te guste: tumbado boca arriba con la espalda recta, los pies ligeramente separados, los brazos estirados a ambos lados del cuerpo o sentado cómodamente en un cojín o silla, con la espalda bien recta.
4. Cierra los ojos y respira profundamente.
5. Concéntrate en el recorrido del aire en tu interior, siente cómo éste entra y cómo sale.
6. Expulsa el aire muy despacio e intenta que tu respiración sea cada vez más profunda.
7. Imagina que entra un chorro de agua por tus pies y que va subiendo por los tobillos, rodillas, muslos, cadera, espalda, cuello, etc., hasta llenar tu cara y tu cabeza.
8. Nota cómo parece que tu cuerpo pesa cada vez más y siente todos los puntos de contacto con el suelo.
9. Cuando lo creas oportuno, abre los ojos e incorpórate despacio.

Una clave para saber si lo estás consiguiendo, es que la boca se abre ligeramente. Esto sucede porque la mandíbula se relaja.



¡Nada de quedarse dormidos!

QUE NOS CONOCEMOS



Por la noche, al acostarte, cierra los ojos
y concéntrate en el recorrido del aire en tu interior.
Respira cada vez más profundamente
e imagina que te conviertes
en un muñeco de trapo,
relaja todo tu cuerpo…
¡Buenas noches!

► **Contesta:**

- ¿Qué parte de tu cuerpo te cuesta más relajar?

- ¿Eres capaz de relajarte cuando lo necesitas?

Una vez hecho lo anterior, me enviáis vuestras respuestas. LOS QUE NO LO HICISTEIS, tenéis que revisar el tutorial del Saludo al sol de hace dos semanas para practicarlo enlazado (supongo que ya lo habéis hecho…) y enviarlo a:

ana.ef.primaria@gmail.com

HE RECIBIDO MUY POCOS

Recordad que para hacer una vuelta completa , debe hacerse con ambas piernas, pero para hacer el envío, es suficiente con que lo mostréis con una de ellas : si la derecha es la primera que va hacia atrás, es la primera que vuelve hacia delante, lo mismo sucede con la izquierda.

Aquí tenéis mi ejemplo con la pierna derecha, espero que lo veáis bien…. https://youtu.be/VpC2o3LrNUs

Y….aquí tenéis mi ejemplo con la pierna izquierda, fijaros bien en el orden…. https://youtu.be/gk3BNeItYkU

Espero vuestros vídeos (cortitos) impaciente….

¡UN ABRAZO!