

¡HOLA POETAS!

Para estas semanas tenemos unas tareas muy divertidas ¡Vamos allá!

LO 1º. HACER EL CALENTAMIENTO, TOD@S SABEIS HACERLO, ES MUY IMPORTANTE

1. Seguimos con el yoga, lo que tenéis que hacer es **escoged 2 posturas diferentes a las del otro día, hacerlas y mandarme una foto de cada una de ellas**. Lo que si os voy a pedir es que intentéis hacerlas todas, despacito, sin movimientos bruscos y aguantando al menos 5 segundos en cada postura

Yoga para niños



Además os dejo una nueva canción donde trabajar estas posturas y donde nos ayuda a relajarnos, recordad, metemos el aire por la nariz y lo expulsamos por la boca .

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I&t=4s>

2. Retos

Ahora tenéis que llevar a cabo 2 retos. **Tenéis que practicarlos durante estas semanas y contarme si lo habéis conseguido o no, si os pareció fácil o difícil, si fue divertido... si queréis me podéis mandar fotos o videos**. Podéis hacerlo solos o con la familia...a ver quién lo consigue ¡seguro que todos!

1. CUESTIÓN DE PASTA:



Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de 3 macarrones. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.

Material: espaguetis, macarrones y una mesa.

- 2. CUERDA DE SALTAR:** Dos personas sujetan una cuerda a 10-15 cm del suelo (palo de la escoba si no tenéis) y otra salta de un lado a otro, el reto que os propongo consiste en saltar más de 10 veces sin tropezarse. ¡Seguro que lo logras!

Material: una cuerda o palo de escoba.

Todos los trabajos me los enviáis a mi correo

ireneom@educastur.org

Fecha límite 28 de mayo

Un abrazo muy fuerte. Lo estáis haciendo fenomenal

Irene