

¡HOLA POETAS!

¿Habéis jugado mucho a la Oca? Seguro que sí, todos y todas sois unos grandes atletas.

Para estas próximas dos semanas el trabajo que tenéis que realizar el siguiente:

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

1. Rellenar todas las casillas vacías que nos quedaron de nuestra Oca de la anterior semana y **me mandáis una foto del resultado** (si ya lo habéis hecho y me lo habéis mandado no hace falta volver a mandármelo) y por supuesto, seguir jugando y recordando todo lo trabajado en nuestras clases de Educación Física.
2. Vamos a seguir con el yoga... ¿recordáis la canción del saludo al Sol?
<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1l>
 Pues ahora, vamos a practicar algunas posturas muy divertidas. **Tenéis que elegir 2 de estas que a continuación os mando y mandarme una foto vuestra realizando esas 2 posturas.** En cada posición tenéis que aguantar al menos 3 segundos, ¡Animo!

Yoga para niños



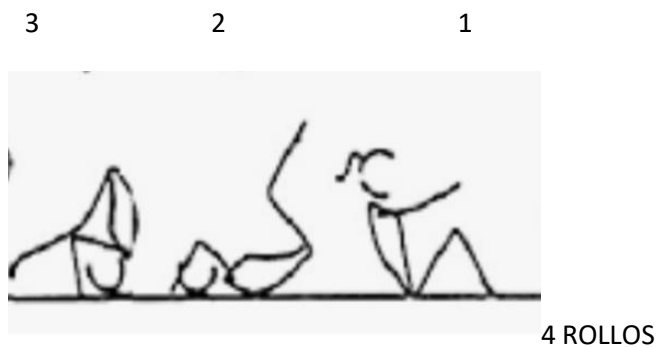
3. Retos .

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 en el menor tiempo posible.

PRIMER RETO:

APILA EL PAPEL. Nos echamos boca arriba, a la altura de los pies colocamos 4 rollos de papel higiénico(o los que queráis) formando una torre y tenéis que coger un rollo con los 2 pies y llevarlo, realizando la posición de yoga que tenéis en los dibujos de arriba del arado, (es decir, como si quisierais hacer la voltereta hacia atrás) y apilar esos 4 rollos de papel uno a uno en una cesta en el suelo que colocaréis por encima de vuestra cabeza es decir, transportar esos rollos de lugar con la única ayuda de vuestros pies, el que más rápido lo haga, gana.

Material: 4 rollos de papel higiénico



SEGUNDO RETO:

CARAGALLETA. Estás sentado. Cuando estés list@ coges la galleta y colócatela en la frente. Mueve los músculos de tu cara para bajar la galleta (oreo, maria) por tu rostro reclinado (echado un pelín hacia atrás). Si la galleta cae, debes volver a colocarla en la frente. Tienes que conseguir llevar 2 veces la galleta a la boca sin que se te caiga desde la frente hasta la boca y sin ayuda de las manos en el menor tiempo posible... ¿te animas?

Material: una silla, galletas oreo (o maria)

Aquí os dejo una muestra del reto https://www.youtube.com/watch?v=I2_YzD8Sujk

Todos los trabajos me los enviáis a mi correo

ireneom@educastur.org

Fecha límite 14 de mayo

Un abrazo muy muy fuerte. Lo estáis haciendo fenomenal