

¡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. Vamos a hacer ejercicios de yoga y para hacerlo, es necesario tener en cuenta unas cuantas recomendaciones:

- **Es necesario concentrarse** porque hay que coordinar la respiración con los movimientos que realizáis para conseguir las posturas **El yoga es mucha paciencia.**
- **La respiración es una parte importante del yoga.** El inhalar (meter el aire) y exhalar (expulsar el aire) por la nariz es esencial. Hay que practicar la respiración por la nariz (meter y sacar el aire por la nariz despacio).
- **Hay que evitar los movimientos bruscos.**

Comenzamos con el llamado Saludo al Sol (en el siguiente enlace encontraréis la canción que, aunque sé que es infantil, es una forma fácil y divertida para aprenderlo)

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>

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 5 segundos, ¡Animo!

Yoga para niños



NO OS OLVIDÉIS DE SEGUIR PRACTICANDO EL AUDIO DE MINDFULNESS (Podéis hacerlo al acabar las posturas de Yoga)

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...

PRIMER RETO:

BALÓN ENTRE LAS PIERNAS: El reto consiste en ponerse de pie con las piernas separadas. Sujetamos un balón colocado entre las piernas, con una mano por delante y otra por detrás. Hay que intentar, sin que el balón caiga al suelo, girar el tronco, sin mover las piernas, de tal forma que la mano que estaba sujetando el balón delante, lo sujete ahora por detrás y al revés, la mano que estaba sujetando el balón por detrás, lo sujete por delante. Hay que intentar hacerlo, mínimo, 10 veces seguidas sin que caiga el balón.



SEGUNDO RETO:

CARAGALLETA. Estás sentado. Cuando estés listo coges la galleta y colócatela en la frente. Mueve los músculos de tu cara para bajar la galleta por tu rostro reclinado (echad@ 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 y galletas.

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

Todos los trabajos me los enviáis al correo

javierbh@educastur.org

Fecha límite 14 de mayo

Un abrazo muy muy fuerte. Lo estáis haciendo fenomenal