

# ¡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, aquí os dejo de nuevo las diferentes posturas para que las sigáis practicando. Intentad hacerlas todas, despacito, sin movimientos bruscos, aguantando al menos 10 segundos en cada postura y coordinándolas con la respiración por la nariz.

### Yoga para niños



Además, os dejo una nueva canción (aunque infantil, os puede guiar para hacer las posturas correctamente) donde trabajar estas posturas y donde nos ayuda a relajarnos, recordad, respiramos por la nariz. Además, os dejo un segundo enlace de una sesión de Yoga

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

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

#### 1. Retos

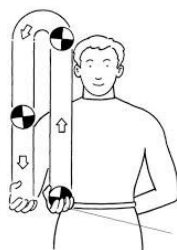
Ahora tenéis que llevar a cabo 2 retos. **Tenéis que practicarlos durante estas semanas y contarme si lo habéis conseguido o no, si os pareció fácil o difícil, si fue divertido... si queréis me podéis mandar fotos o videos.** Podéis hacerlo solos o con la familia...a ver quién lo consigue ¡seguro que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

1. **CUESTIÓN DE PASTA:**
2. Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar el mayor número de macarrones que entren en el espagueti. Si durante la prueba, el espagueti se rompe, podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.
3. Material: espaguetis, macarrones y una mesa.

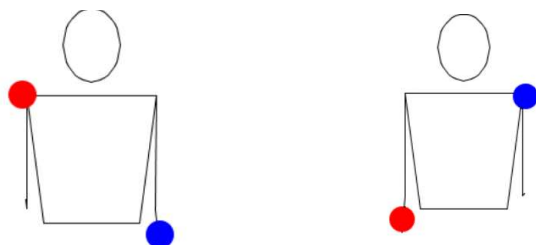


#### 4. **RETO DE MALABARES.**

El reto tiene 2 partes. Primero hay que lanzar y recoger una pelota (bola de papel, calcetines en bola...), con una mano. Hay que hacerlo 10 veces seguidas como mínimo, sin que se caigan, primero con una mano y después con la otra.



Para la última parte, hay que coger una pelota en cada mano y lanzarla y recogerla con la misma mano. Se lanza de manera alternativa, primero con una mano y después con la otra. Hay que hacer 10 ciclos, como mínimo (cada ciclo equivale a lanzar con la mano izda. y con la dcha. O lo que es lo mismo 10 lanzamientos con la izquierda y 10 con la derecha, alternativamente). Si os ha resultado muy fácil podéis lanzar y recibir las dos bolas a la vez.



Material: Una pelota (bola de papel, calcetines enrollados...)

Aquí os dejo un enlace para poner en Google y así veáis y practiquéis este y otros trucos de malabares.

<http://www.ensaimadamalabar.com/bolasempezar.htm>

Todos los trabajos me los enviáis a mi correo

[javierbh@educastur.org](mailto:javierbh@educastur.org)

**Fecha límite 29 de mayo**

Un abrazo muy fuerte. Lo estáis haciendo fenomenal