

Buenos días familias:

En relación a la Educación Física, durante estas semanas estaremos trabajando ejercicios de habilidades motrices. Siempre antes de empezar, debemos realizar el calentamiento de nuestras articulaciones como hacemos en el cole.

Los ejercicios que podremos ir realizando (cada día un ratito) serán:

- 1) Con un aro (y si no tenemos aros lo realizamos en el suelo de casa con cinta) trabajamos los saltos. Pata coja pie derecho, pata coja pie izquierdo, dos pies juntos ... cada serie de 5 en 5.
- 2) Colocarse dentro del aro y con ayuda de algún familiar, le van diciendo derecha, izquierda, adelante, atrás, y el niño salta a la dirección que le dice el familiar.
- 3) Con una pelota o un balón, realizar botes con mano derecha, izquierda, ambas manos, alternando derecha e izquierda...
- 4) Lanzar el balón o pelota con la derecha y cogerla con las dos;; lanzar con la izquierda y recibir con las dos
- 5) En parejas, lanzarse el balón con la derecha; lanzarse el balón con la izquierda;; lanzarse el balón desde el pecho; lanzarse el balón desde detrás de la cabeza...

Con esto ya pueden ir ejercitando el cuerpo.

Gracias y saludos.