

Queridos alumnos y alumnas de 5º de Primaria!

Hola a todos y todas. Les escribo porque me gustaría saber cómo están ustedes y sus familias. Ya hace muchos días que no nos vemos ya que esta situación nos afectó a todos, impidiéndonos realizar nuestra rutina diaria. Por ello quería decirles que le echo mucho de menos a cada uno de ustedes. Me gustaría saber cómo lo están llevando, las rutinas de cada uno, como se sienten, como están pasando el día a día sin colegio o cómo ayudan a las cosas de la casa, etc.

En ese sentido, el profe Alejandro ha habilitado la aplicación ClassDojo donde podrán encontrarme y contarme lo que quieran, desde las actividades o trabajos que realizan a diario en casa para no perder el ritmo de clase, como cualquier juego o actividad que hagan para matar el tiempo con sus familias.

A su vez semanalmente les iré proponiendo retos, actividades o juegos que tiene que ver con la educación física para que los realicen en casa. Les animo a que manden un video o una foto de cualquiera de ellos, me encantara ver cualquiera de los que me manden y comprobar que siguen siendo la clase deportista que conozco.

Finalmente, me gustaría decirles que estoy orgulloso de ustedes y darles mucho ánimo, en esta situación tan poco habitual y rara para nosotros, estáis demostrando ser unos chicos valientes. Juntos podremos superarlo desde casa. Un abrazo fuerte!

Fran

1. Las actividades para esta semana son:

Elabora en la parte de atrás un calentamiento teniendo en cuenta lo siguiente:

- a) Que vaya de menos a más.
- b) Que dure 5 minutos aproximadamente.
- c) Que incluya ejercicios de 4 tipos que has visto en el video

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

Por otro lado, para practicar la coordinación óculo manual trabajada en balonmano de este trimestre, les reto a hacer 3 ejercicios:

- **¡Qué no caiga!**. 2 jugadores. No hay red. El objetivo es tocar el globo para que toque el suelo. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

- **¡Arriba ese aplauso!** Golpear el globo al aire dar una palmada y volver a golpear al aire. Después de una palmada tienen que hacer dos y volver a golpear, después tres palmadas y volver a golpear... ¿cuántas palmadas será capaz de dar sin que el globo toque el suelo?
- **¡Al suelo rápido!** Golpear el globo al aire, hay que tumbarse en el suelo, volver a levantarse y volver a golpear el globo, volver a tumbarse y volver a levantarse... ¿cuántas veces seguidas se tumbará en el suelo habiendo golpeado el globo previamente y sin que éste toque el suelo?