

(EF 1º-RECURSO 11 -viernes 8 de mayo de 2020)

EDUCACIÓN FÍSICA
VIERNES 8 DE MAYO 2020

¡Hola mis chicos y chicas!!!! ¡Espero que estén disfrutando de la experiencia de esos primeros paseos!!

Esta semana les voy a proponer que durante el paseo del viernes hagáis unos ejercicios. El calentamiento y la activación sería en casa y al volver del paseo se harían las posturas de yoga.

VIERNES 8

HACER EL CALENTAMIENTO **EN CASA**: Movilidad articular y ejercicios de activación.

DURANTE EL PASEO: Buscar un lugar amplio, cómodo y seguro:

1. Dar 20 zancadas grandes alternando pierna derecha con pierna izquierda. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.
2. Dar 20 grandes saltos a pies juntos. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.
3. Desplazarse lateralmente mientras cuentas hasta 10. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.
4. Repetir el anterior pero cambiando el lado. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.
5. Desplazarse mientras cuentas hasta 10 subiendo rodillas hasta el pecho. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.
6. Desplazarse mientras cuentas hasta 10 llevando los talones a los glúteos. Haz 4 respiraciones profundas y vuelve trotando suave hasta donde esté mamá o papá.

AHORA VAMOS A COMBINARLOS!

7. Dar 4 grandes zancadas seguidas de 4 saltos a pies juntos seguidos de 6 rodillas al pecho y 6 talones al glúteo. Ahora vuelve con desplazamientos laterales.
8. Repetir el ejercicio anterior y la vuelta con desplazamientos laterales del otro lado.

ESTIRAMIENTOS: **Al llegar a casa** del paseo, realizar las posturas de **yoga**.

A VER SI NOS VEMOS DURANTE UN PASEO Y NOS SALUDAMOS... PERO CON UN BESO

VOLADO!!!!!!!

