

## EDUCACIÓN FÍSICA:

**18 a 22 de mayo:**

¡Hola a tod@s!

Por aquí estamos de nuevo para entregarles las tareas semanales. Aunque parezca mentira, ya casi estamos en la recta final del curso. Como siempre, estoy a su disposición a través del correo electrónico para solucionar cualquier duda. ¡Un saludo a todos y buena semana!

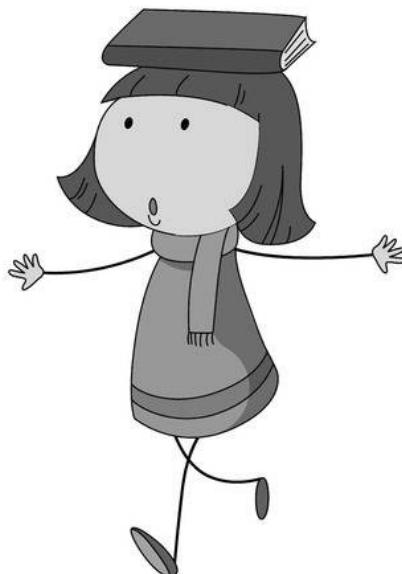
### 1. **RETO DE EQUILIBRIO:**

Para este reto de equilibrio vas a tener que elegir tres objetos que tengas en casa. La tarea consiste en hacer 3 movimientos llevando esos objetos **sobre la cabeza y sin tocarlos** (un objeto cada vez, no todos juntos). Tienes que buscar **uno que sea muy fácil de llevar, uno que cueste un poco y uno que sea muy difícil pero que seas capaz de hacerlo.**

Los movimientos son:

- Sentarse y levantarse
- Dar dos vueltas de pie (girar sobre ti mismo)
- Recorrer el salón en cuclillas (ida y vuelta)

**\*Puedes intentarlo todas las veces que quieras**



## 2. ¿SABES BAILAR?:

¿Recuerdas el juego de lanzamientos de la semana pasada?  
Tirábamos un dado para saber qué es lo que lanzábamos y otro para saber qué es lo que había que derribar. Para realizar este juego también necesitaremos un dado, por lo que puedes seguir usando esta web si no tienes ninguno en casa:

**<https://app-sorteos.com/es/apps/tirar-dado-online>**

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia.  
¡Todas las personas de la casa juegan!

La primera tirada es para saber cómo se baila y la segunda para saber el tipo de música que tenemos que bailar.

**\*Nota: Hay que tener preparadas las canciones con antelación.**

### **TIRADA 1:** (Forma de bailar)

SI SALE UN UNO: Baila solo con las manos

SI SALE UN DOS: Baila solo con las piernas

SI SALE UN TRES: Baila con todo el cuerpo

SI SALE UN CUATRO: Baila dando saltos

SI SALE UN CINCO: Baila como si tuvieras un 1% de batería

SI SALE UN SEIS: Baila como si mañana pudieras ir al cole de nuevo

### **TIRADA 2:** (Tipo de música)

SI SALE UN UNO: Música clásica

SI SALE UN DOS: Flamenco

SI SALE UN TRES: Heavy metal

SI SALE UN CUATRO: Pop

SI SALE UN CINCO: Salsa

SI SALE UN SEIS: Reggae



### 3. **YOGA:**

Por último, aquí te dejo un enlace a un vídeo con una rutina de yoga muy interesante:

**<https://www.youtube.com/watch?v=LmzfT6Gv4fo>**