

Que tal foi o traballo a semana pasada? Para esta temos dous traballos máis, que non podemos deixarnos ir, vale? Xa que estamos en casa imos aproveitar todo ese tempo libre para facer algunhas cousas!

Para o luns 20/04/2020

Comezamos quecendo o corpo para preparalo para a actividade física. É ideal facelo todos xuntos en familia. Segue as instrucións deste vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

Agora que xa estamos listos imos bailar un pouco, pero esta vez soamente con algunhas partes do corpo. Escolle a música que máis che guste e báilaa mantendo quieto o corpo menos a parte coa que bailes: por exemplo comeza coa cabeza, despois soamente as mans, os brazos, unha perna, as dúas... e para rematar podes mover todo o corpo.

Podes facer unha variante xogando a imitar. Unha persoa da casa fai uns pasos e ti tes que repetilos e despois ao revés...

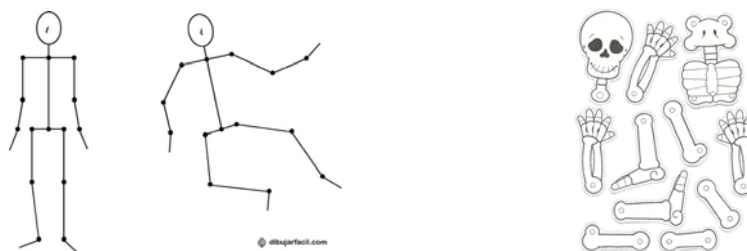
Lembra parar no medio para descansar un pouco e beber auga.

Rematamos estirando con calma para que o noso corpo volva á tranquilidade e non teñamos ningún problema. Segue este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

Para o mércores 22/04/2020

Para facer actividade física sacando todo o partido do noso corpo e con seguridade hai que coñecelo ben. Así que hoxe vas facer un debuxo do teu corpo, decoralo ao teu gusto e vas poñer o nome das partes máis importantes. Pero é que ademais tes que facer un boneco articulado. Que quere dicir iso? Que no noso corpo temos puntos onde pode dobrarse e xirar, as articulacións! Pois debes facer cada trozo do corpo por separado para unilo logo polas articulacións e que poida moverse.

Aquí tes un esquema das articulacións e un exemplo dun debuxo así (no debuxo falta que se poida mover nas mans e nos pes).



Se che resulta máis doado podes facer directamente o da plantilla. Pero lembra decoralo ao teu gusto e escribir o nome das partes do corpo máis importantes.

Veña, a poñerse as pilas e traballar un pouco, que pronto nos veremos e quero botarlle unha ollada ao que fixestes!

