

Que ben poder saír á rúa para estirar un pouquiño as pernas e respirar aire fresco!!! Moito ánimo!!! Que marabilla verdade? Xa veredes como pouco a pouco as cosas continúan a mellor. Pero mentres tanto seguimos traballando a distancia...

### **Para o luns 27/04/2020**

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](https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg)

Agora que xa estamos listos imos facer uns cantos exercicios para traballar o equilibrio corporal. Podes consultalos nesta dirección:

<https://www.aprenderjuntos.cl/actividades-de-equilibrio/>

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

### **Para o mércores 29/04/2020**

Continuamos nesta sesión co quecemento e estiramientos da anterior. E polo medio destas dúas actividades imos facer varios exercicios para desenvolver a motricidade grosa. Pero, que é iso?! Pois simplemente a axilidade nos teus movementos máis básicos. Consulta os exercicios nesta web:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/juegos-para-ninos/juegos-para-ninos-motricidad/>

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