

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 3/03/2020

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 chegou o momento de xogar ás “cadeiras musicais cooperativas”. Colocamos en círculo unha cadeira menos do número de persoas que xoguemos. Cando a música está soando andamos arredor do círculo de cadeiras, pero cando para temos que sentar todos nas cadeiras. O problema é que non hai cadeiras para todos, hai unha de menos! Non pasa nada, neste non eliminamos a ninguén... Tedes que axudarvos e conseguir que todos estean sentados sen tocar o chan cos pes (agarrados, sentados no colo...). Cando volva a soar a música quitades unha cadeira pero seguides xogando todos. Ao final queda unha soa cadeira na que tedes que sentar todos sen caer. ATENCIÓN! Tedes que facer este xogo coa participación e supervisión dun adulto para non correr perigo de magoarvos e collede cadeiras que resistan. Podedes utilizar este vídeo para a música porque xa para de cando en vez:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8uOhgNvuj8>

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 1/04/2020

Comezamos quecendo o corpo cuns bailes que podes facer seguindo estes vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=f3XyYOLfTU4&list=PLxB-Hki9UfyI8yJauyNPVYvTiUM-sslwD>

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&list=PLxB-Hki9UfyI8yJauyNPVYvTiUM-sslwD&index=2

<https://www.youtube.com/watch?v=YCDCwuGcEmA&list=PLxB-Hki9UfyI8yJauyNPVYvTiUM-sslwD&index=3>

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

Este último exercicio serve para estirar e desenvolver a concentración no noso propio corpo e o equilibrio. Segue este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

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