

Hola chic@s!

Esta semana nos vamos a centrar en lo que podemos hacer con el cuerpo y el movimiento para comunicarnos. Los ejercicios son los siguientes:

1. Vamos a realizar una serie de desplazamientos cambiando los puntos de apoyo. No os asustéis, es fácil; consiste en hacer un trayecto de unos pocos metros, ida y vuelta, con cada manera de desplazamiento que os indico:
 - a) Andamos a bipedia (apoyando los dos pies; apoyando una mano y un pie)
 - b) Andamos a tripedia (apoyando dos manos y un pie; apoyando dos pies y una mano)
 - c) Andamos a cuadrupedia (apoyando solo las manos y los pies)
2. Ahora vamos a realizar una serie de saltos cambiando los puntos de apoyo. El recorrido será igual que el ejercicio anterior:
 - a) Saltamos con pies juntos.
 - b) Saltamos a la pata coja.
3. Realizamos una serie de giros:
 - a) Giramos como troncos.
 - b) De forma voluntaria, podéis realizar una voltereta hacia delante. Os dejo un enlace de unos niños realizando este ejercicio: <https://www.youtube.com/watch?v=lgEg-AsuEgI>
4. Por último, os dejo el siguiente enlace:
https://youtu.be/_O9e4ji3oI8
¿Os atrevéis? ¡Ánimo!
Por esta semana, nada más.