

# MARTES 28 DE ABRIL

## E.F. Según horario (13 a 14h)

### CUARTO DE PRIMARIA

¡Buenos días con alegría, niños!



A estas alturas, supongo que ya habréis salido a dar una vuelta ¿no? Espero que todo siga bien en vuestras casas y sobre todo, que estéis animados. Intentad hacer algo de ejercicio cada día, porque os prometo que va a hacer que os sintáis fenomenal.

¿Recordáis estas imágenes? La mayoría de vosotros las teníais pegadas en la libreta. Bien, pues había que colorear, la zona en la que notábais el estiramiento hecho en casa . Como no nos dio tiempo de vivenciarlo en clase ni de explicarlo con calma ....aquí van señaladas con flechas las zonas que se estiran para que hagáis los 8 ejercicios , antes de enviarme la tarea al mail.

Los estiramientos eliminan la tensión acumulada durante el ejercicio. Al estirar un músculo sentimos que se alarga, como si fuera una goma.

► **Respira profundamente; mantente relajado y recuerda que no debes sentir dolor.**

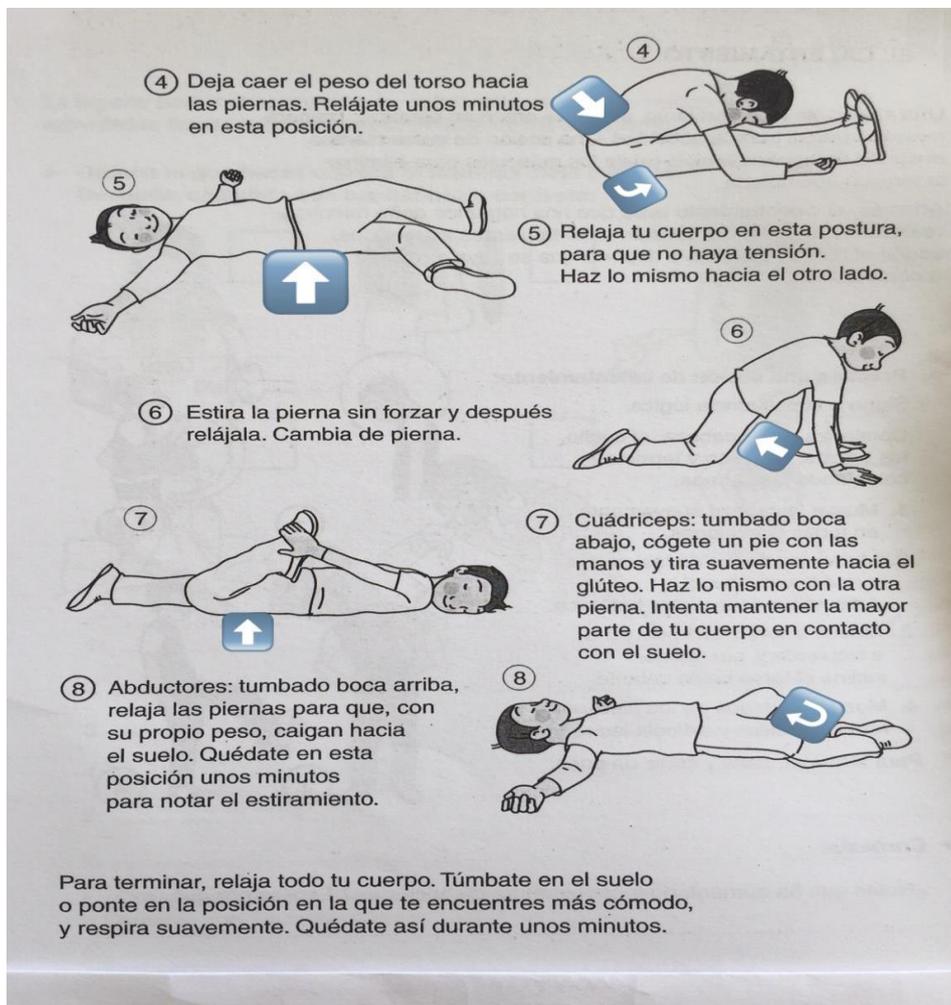
 **Sigue los pasos que se indican y realiza estiramientos.**

**1** Apoya tu cabeza sobre las manos y siente su peso. Relaja el cuello y muévela suavemente en todas direcciones.

**2** Coge con una mano el brazo contrario y tira de él suavemente hacia tu cuerpo. Cambia de brazo.

**3** Tu **compañero** te coge un brazo por la muñeca y tira suavemente hacia arriba.

**Familiar**  
**¡Repetimos con el otro brazo!**



Después de esta preparación, vamos a trabajar el:

## ALFABODY

¿Qué creéis que significa?

Yo de momento, os voy a pedir que me enviéis la inicial de vuestro nombre HECHA CON VUESTRO PROPIO CUERPO.

Hay varias opciones para hacerlo:

- Podéis pedir ayuda a algún familiar para poder completarla
- Utilizar materiales que tengáis por casa (pañuelos, juguetes, toallas...etc) lo que necesitéis para que se vea bien, es otra opción
- Es posible hacer la foto, situándoos en el suelo, pegados a una pared, de pie...etc

Aquí van, dos ejemplos:



¡Imaginación al podeeeeeeeeer.....!

Espero IMPACIENTE, las iniciales de vuestros nombres  
en:

[ana.ef.primaria@gmail.com](mailto:ana.ef.primaria@gmail.com)