

LUNES 27 DE ABRIL

E.F. Según horario (12 a 13h)

TERCERO DE PRIMARIA



boys and girls! Supongo que ya habréis salido a dar una vuelta ¿no? Espero que estéis bien y que a partir de ahora, poco a poco, todo vuelva a la normalidad...

Os envío una nueva propuesta para llevar a cabo este lunes o las veces que queráis por semana. Al igual que la anterior ¡podéis hacerla solos o acompañados!

- **CALENTAMIENTO / WARM UP:** Empezamos por movilidad articular, vamos a empezar a mover lentamente y de forma circular cada una de nuestras articulaciones:

Tobillos- ankles

Rodillas- knees

Cadera- hips

Hombros- shoulders

Codos-elbows

Muñecas-wrists



ATENCIÓN El cuello- neck, es lo único que no vamos a mover en círculos, llevaremos la barbilla- chin, de un hombro hasta el otro y volveremos. Repito, **NO HACEMOS CÍRCULOS CON EL CUELLO.**

- Vamos a continuar activándonos contando hasta 30 en cada uno de estos ejercicios:
 - Skipping con rodillas bien arriba (UP)
 - Skipping con talones atrás (BOTTOM)
 - Saltos de estrella (STAR), abrimos y cerramos piernas (LEGS) y brazos (ARMS) a la vez.
 - Avanzamos a cuatro patas hacia delante

Os hago llegar, este enlace para que podáis continuar el trabajo que empezamos de yoga con los dados la semana pasada y además aumentar vuestro vocabulario en inglés, se entiende muy bien....

<https://youtu.be/rtC2qADkBuU>



Espero que os guste, queelijáis vuestra asana (postura) favorita, os saquéis una foto y me la hagáis llegar a:

ana.ef.primaria@gmail.com