

Viernes 17 Abril, E. Física según horario

SEXTO E. PRIMARIA . (12 a 13h)

Hola niños , espero que vosotros y vuestras familias estéis animados y que en la medida que podáis, estéis moviéndoos un poco (o un mucho) cada día. Recordad, que tenemos que intentar mantener nuestros hábitos saludables (en cuanto al descanso, a la higiene, a la alimentación, hidratación ...)

Hoy os quiero proponer algo distinto a las sesiones anteriores, algo que creo que os va a gustar. Antes de continuar, quiero que veáis este vídeo, con atención, ¿sí?

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

- ❖ (En caso de que el enlace os de problemas ...poned esto en el buscador de youtube "Publicidad Thailandia Historias de Superación y Motivación Subtitulado en Español" Porque de momento, el tailandés, no lo controláis tanto como para verlo el vídeo en V.O – Versión Original....¿verdad? jajaajajajaj)

Una vez visto... me gustaría recibir vuestras impresiones (podéis escribirlas en un folio hacerle una foto y enviarla o escribir directamente un e-mail a esta dirección: ana.ef.primaria@gmail.com

Vamos con la práctica:

1.Comenzamos con movilidad articular

2. Continuamos con las secuencias de movimiento que aparecen en las fotos. La sesión va a estar relacionada con la temática del vídeo, así que , necesitaremos un balón o pelota que tengamos por casa (espero que todos tengáis!) Haremos 50'' de trabajo y 10'' de descanso para pasar de un ejercicio a otro.



3. El primer ejercicio se hará tal y como muestra la imagen superior: pelota sujeta con ambas manos, tocamos el suelo y volvemos a la posición inicial elevándola por encima de la cabeza. Hay que fijarse en que las plantas de los pies se mantienen apoyadas todo el tiempo, que la espalda está recta y que la acción es principalmente de cadera y rodillas.

4. En el segundo, botaremos el balón desde arriba (tal y como muestra el modelo en la imagen superior) tratando de mantener el abdomen firme durante los 50''.



5. En el tercer ejercicio, debemos “complicar” la zancada hacia delante (que ya conocemos y dominamos...jajaj) con una torsión por encima de la pierna adelantada, sujetando la pelota con las manos. Alternamos ambas piernas , obviamente.



6. En este último, hacemos toques sobre el balón (sin pisarlo, únicamente tocándolo ligeramente) durante el tiempo que se ha comentado.

7. Para “rematar” hacemos una plancha sobre antebrazos, manteniendo el abdomen en tensión y todo el cuerpo en bloque. 30'' serían suficientes.

8. Una vez acabemos todos los ejercicios, los haremos de nuevo, dos veces más.

9. Estiramos , como ya sabemos al finalizar las tres vueltas , nos hidratamos y nos duchamos.

Espero tener noticias de todos, pronto. Un abrazo (gigante)