

MARTES 2 DE JUNIO

**SEXTO E. PRIMARIA . (12 a 13h)**

Buenos días, niñ@s, vamos a por una nueva sesión de EF en casa. Os recuerdo, aunque creo que no hace falta... que estamos trabajando una de las cuatro CFB (Capacidades Físicas Básicas ) LA FLEXIBILIDAD, hemos hecho un trabajo específico de la misma y ahora es el momento de interiorizar y memorizar una serie de elementos enlazados para para progresar en nuestra práctica.

Aquí os dejo la secuencia básica del Saludo al SOL, es una orientación en cuanto al rango de movimientos; es decir no tenéis que intentar hacer exactamente igual la figura 2, ni la 3 , ni la 7, ni la 8....etc. Sin rebotes, sin forzar y con calma



✚ **¡IMPORTANTE!** En el número 4, es la pierna derecha la que va hacia atrás y después en el 9 es la primera que va hacia delante para ponerse de pie. Eso sería ½ vuelta de saludo. Para hacerla completa, a continuación haríamos lo mismo llevando en el número 4 la izquierda hacia atrás y luego en el 9 la izquierda hacia delante, ¿Sí?

También, os dejo este enlace en el que se explica paso a paso para que podáis verlo en movimiento. RESPIRAD DE FORMA NATURAL mientras lo hacéis... ¡de la respiración ya nos ocuparemos más adelante 😊!

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

Antes de comenzar la práctica debéis hacer la movilidad articular y los ejercicios específicos de flexibilidad de las sesiones anteriores.

Un abrazo, practicad y nos “vemos” por aquí el viernes

