

Ola rapaces e rapazas! Esperamos que esteades moi ben.

Aquí vos deixamos unhas pequenas instrucións para poder levar a cabo os diferentes retos semanais. Moito ánimo e a conseguilos!!

- Adapta as tarefas a túa condición física e ó espazo.
- Xoga seguro: dispón dun lugar libre de obstáculos para xogar.
- Solicita axuda se o necesitas. Xogar con outros sempre é máis divertido.

Recordade que é moi importante antes de comezar calquera actividades física, facer un quecemento de 5 minutíños. Todos sabedes facer o quecemento pero deixámosvos un exemplo a continuación:



https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

O reto desta semana é o seguinte:

- Colle unha corda que teñas pola casa e adapta a túa estatura cando comeces a saltar.
- Se non sabes saltar é a túa oportunidade! Practica moito e xa verás como che sae. O voso reto é conseguir 3 saltos.
- Os que xa sabedes saltar o voso reto é o seguinte:

de 1º a 3º (20 saltos)

de 4º a 6º (50 saltos)

Ánimo e a saltar!!!!

Deixámosvos outras actividades divertidas para que practiquedes:



- Con esta actividade traballarás coordinación, equilibrio, salto, lateralidade e memorización.

1º Busca unha cinta pola casa e fai a montaxe no chan. Se o precisas pídelles axuda a un maior.

2º Busca agora unha compañeira ou compañeiro de xogo a quen retar.

3º Agora... a xogar!

Entra no enlace seguinte ou pincha na imaxe, onde che explica como xogar.



https://www.instagram.com/p/B_AeqGGopAG/?igshid=1tsiqmgb5by5k



- **Limbo:**

Dúas persoas collen os extremos da corda e póñena en horizontal á máxima altura. Unha vez colocada a corda tedes que pasala por debaixo dun lado ao outro sen tocala nin perder o equilibrio. Cada vez que se logre pasar baixase a corda un pouco máis facéndoo máis complicado. Podedes facelo acompañado de música.

- Recordade que é importante despois de xogar e facer exercicio estirar e relaxarse. Aquí vos deixamos un vídeo a modo de exemplo.



<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>