

Ceip Ramón de la Sagra (A Coruña)

Benqueridas familias. Esperamos que todas e todos esteades moi ben, agora xa podeades ir dar pequenos paseos ao redor das vosas casas co cal entendemos que xa facedes algo máis de movemento que o que podíades facer nas vosas casas.

Como xa sabedes sempre empezamos e rematamos as nosas clases con exercicios de quecemento e estiramento para evitar lesións.

Esta semana mandamos unha serie de recomendacións para que teñades algunha referencia de rutina. Todos os exercicios, como os que xa vos enviamos en semanas anteriores, son para que toda a familia poida participar. Cada quen na súa medida pode ir adaptando os exercicios. É importante que manteñades as rutinas e sobre todo que xoguedes todo o que poidades.


Para nós as nosas alumnas e alumnos son unhas campionas e campións así que pensade que xa queda menos e todas e todos xuntos imos saír estupendamente de toda esta situación tan particular que nos tocou vivir.

Moita forza!!!!



Ceip Ramón de la Sagra A Coruña

Como moitas veces pasades tempo traballando diante dun ordenador imos empezar cuns poucos exercicios para que fagades de vez en cando.

- 
1. 10-20 segundos.
(dos veces)
- 
2. 10-15 segundos.
- 
3. 8-10 segundos cada lado
- 
4. 15-20 segundos
- 
5. 3-5 segundos
(3 veces)
- 
6. 10-12 segundos
(cada brazo)
- 
7. 10 segundos.
- 
8. 10 segundos
- 
9. 8-10 segundos
(cada lado)
- 
10. 8-10 segundos
(cada lado)
- 
11. 10-15 segundos
(dos veces)
- 
12. sacude las manos
(8-10 segundos)



MANTENTE EN FORMA DESDE CASA

Ejercicios para los dorsales



Camina con las manos sobre las piernas y dóblate lentamente como si quisieras tocarte los pies
3 repeticiones



Lleva las dos manos a un pie. Mantén la posición 10 segundos y repite el ejercicio en el otro pie

#YoMeQuedoEnCasa
@fundlacaixa

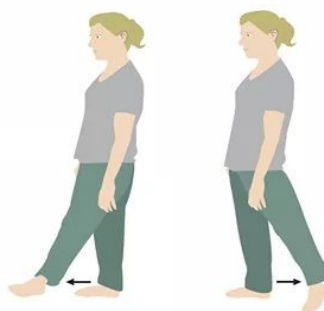
Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

MANTENTE EN FORMA DESDE CASA

Ejercicios para la cadera



3 repeticiones



3 repeticiones



3 repeticiones

#YoMeQuedoEnCasa
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

MANTENTE EN FORMA DESDE CASA

Ejercicios para las rodillas

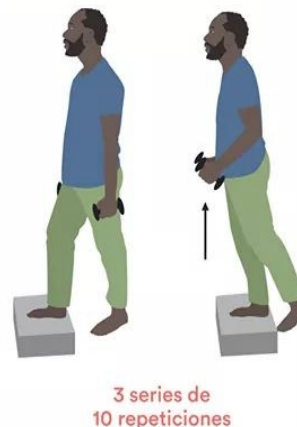


#YoMeQuedoEnCasa
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.
No uses pesas si sientes dolor o padeces alguna lesión de rodilla.

MANTENTE EN FORMA DESDE CASA

Ejercicios para los pies



#YoMeQuedoEnCasa
@fundlacaixa

Descansa después de cada movimiento y detente si te sientes mareado.

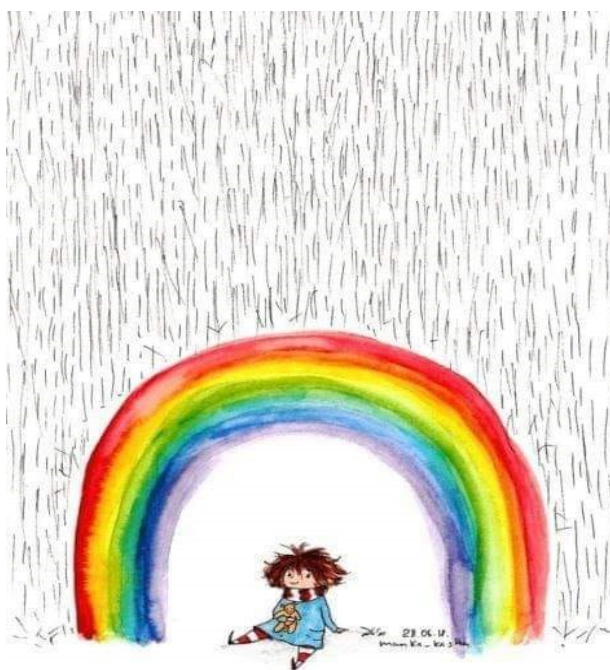
Ceip Ramón de la Sagra (A Coruña)

Como xa vos dixemos noutras ocasións estes son exercicios para toda a familia e toda a comunidade escolar. Seguide prestando atención á páxina web do cole e iremos mandando cousas novas.

A seguir ben, moita forza para todas e todos. As vosas profes xa teñen ganas de voltar a vervos, esperemos que sexa moooiii pronto.

Non dubidedes en poñervos en contacto con nós se tedes algunha dúbida no correo electrónico que vos enviaron as vosas titoras e os vosos titores.

Moitos bicos de Alba e Paz.



Ceip Ramón de la Sagra A Coruña