

Educación Física En Casa

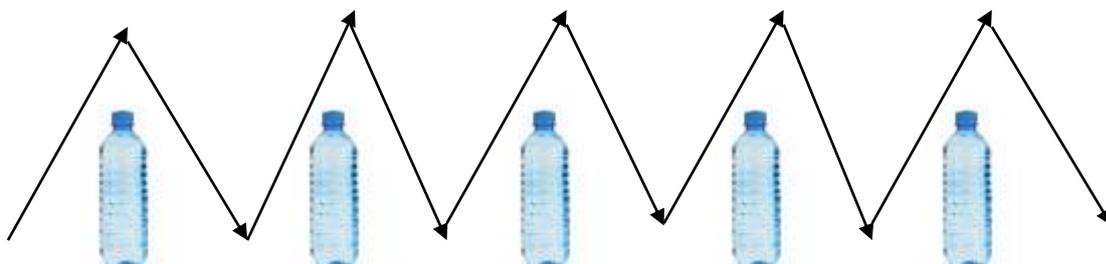
¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para hoy os he preparado un circuito parecido al que ya hicimos con botellas o con otros objetos que estén a tu alcance, pero el final es algo distinto, vamos a practicar el equilibrio. Sólo necesitarás 5 objetos. Coloca esos objetos en fila india separados entre sí unos dos pasos aproximadamente.

NOTA: Si no podéis saltar las botellas se pueden tumbar para hacer más fácil el ejercicio.

1º Debes hacer un zig-zag entre ellos a trote ida y vuelta. Cuando lo controles intenta hacerlo lo más rápido que puedas.



2º Debes saltar por encima de las botellas de una en una a pies juntos (puedes abrir un poco las piernas para evitar desequilibrarte) mantener el equilibrio) intentando no tropezarte.



3º Ahora donde están las botellas abrimos las piernas y en el hueco cerramos. Cuando logréis hacerlo bien podéis repetirlo, pero cantando “mis tijeritas que se

abren y se cierran, yo toco cielo, yo toco tierra, yo me arrodillo y me salgo hacia fuera”.



4º Igual que la ronda nº1, pero en este caso lo debes hacer a la pata coja con la derecha.

5º Igual que la ronda nº 4, pero ahora debes trabajar con la izquierda.

6º En esta última ronda, debes coger un objeto con la palma de las manos (pelota, vaso de plástico, una fruta, un rollo de papel del WC...) y repetir las rondas anteriores sin que se caiga al suelo el objeto.