





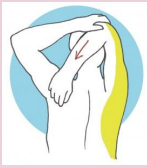
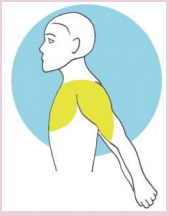



Tarefas a realizar nesta semana para os de Primaria. Dedicádelle un anaquiño cada día

Exercicios de mobilidade articular					
Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo
Movimentos de cabeza arriba e abaixo		Movimentos de cabeza dereita e esquerda		Xiros de cabeza dereita e esquerda	
Movimentos de circundación de brazos		Movimentos de hombros arriba e abaixo		Movimentos de flexión e extensión de cóbado	
Movimentos de mans de esquerda a dereita		Bailamos coas mans		Fago círculos coa cadeira	
Movimentos de flexión e extensión de tronco		Corremos no sitio sen avanzar		Movimentos nos pés, flexión e extensión así coma de esquerda a dereita e círculos	





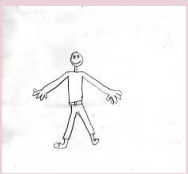

Exercicios de estiramientos					
Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo
Estiramento de xemellos		Estiramento cuádriiceps		Estiramento de aductores	
Estiramento de espalda e pescozo		Estiramento de cadeira		Estiramento espalda, ombreiros e brazos	
Estiramento de tríceps		Estiramento de ombreiro e pectoral		Estiramento de pescozo	

Lembrete:

- Diariamente ou polo menos 3 veces por semana
- Manter cada exercicio de estiramento durante 15-30 segundos.
- Evitar rebotes, sacudidas ou movementos bruscos. Debe ser suave e continuo.

- Débese sentir no centro do músculo, non nas articulacións.
- Movementos lentos, exhalando cada vez que nos estiramos e respirando normalmente despois.
- Se hai dor significa excesiva tensión muscular
- É moi importante prestar atención ao correcto aliñamento do corpo para obter resultados máis efectivos.

Tarefas a realizar nesta semán para os de Infantil. Dedicádelle un anaquiño cada día

Exercicios de estiramientos					
Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo	Exercicio	Debuxo
<p>Camiñar cun obxecto na cabeza sen que caia e sen suxeitalo coas mans</p>		<p>Camiñamos nas puntas dos pés</p>		<p>Camiñamos sobre os talóns</p>	
<p>Intentamos manter un globo no aire o maior tempo posible golpeando coas distintas partes do corpo</p>		<p>Transportamos o globo con distintas partes do corpo (entre as pernas, entre os nocellos, sobre a palma da man,...</p>		<p>intentamos avanzar a pata coxa</p>	
<p>Camiñar dando pasos de xigante</p>		<p>Bailamos un pouquiño e se nos paran a música podemos xogar as estatuas musicais</p>		<p>Facemos exercicios de respiración</p>	