

Semana 15 junio a final de curso

Bueno chicos, enhorabuena por el trabajo que habéis realizado, ya nos toca acabar de disfrutar y descansar un poco cuando lleguen las vacaciones.

Estos días os dejo que hagáis aquello que siempre os gusta, el “tiempo libre”, jejejeje.

Pues ha llegado el momento, disfrutad de la actividad como más os guste, jugad a lo que os guste, bailad, corred, saltad, lo que el cuerpo os pida. Aprovechad la naturaleza, que nos aporta muchas posibilidades. **Disfrutad.**

De todas formas, tenéis todas las actividades que os he ido mandando durante estos días, y si queréis que os ayude a planificarlo, os explico como os lo he ido distribuyendo por si queréis utilizarlo. **Aprovechad toda la cantidad de actividades que os he ido mandando durante este tiempo.**

Como ya sabéis tenéis 2 días de educación física a la semana, pero os he planificado 5 días para que estéis entretenidos el mayor tiempo posible. Creo que os viene bien hacer la mayor parte de los días, aunque obligación solo tenéis 2 días. Mi única intención es que estéis entretenidos y disfrutéis.

Haced siempre un pequeño calentamiento.

Lunes

Condición física. Aeróbico. Circuitos. Estiramientos. Just Dance

Martes

Deporte

Miércoles

Expresión corporal - Baile

Jueves

Yoga - Masaje – Mindfulness – Primeros auxilios – Relajación - Risoterapia

Viernes

Juegos – Retos – Gimkana – Búsqueda del tesoro - Malabares