

## Primer Ciclo

¡Hola, buenos días!

Comenzar calentando un poquito, seguro os recordáis (los ejercicios que hacíamos alrededor de “la galleta” en el poli.

--Aquí te planteo algo tan cotidiano como aprender a hacer nudos, saber atarte los cordones o unir dos cuerdas.

Ayúdate de tus papas para realizar lo siguiente: atarte las zapatillas con una lazada, y si ya lo tienes, atar dos cordones. Tras varios intentos, cada vez lo harás mejor y más rápido.

Si aún no lo has conseguido, tranquilo, puedes intentarlo en otro momento. ¡ Tú puedes!.

--Coge tu comba, si la tienes, o pide una cuerda, cordón, cordones viejos de playeros sirven, uniendo varios para conseguir uno largo...

Estirar la comba o cordón en el suelo, en el lugar más cómodo, y cuidado con los muebles y adornos.

Pasar por ella de distintas maneras. Te sugiero algunas:

- Andando con un pie a cada lado y la cuerda en medio, tocar pared y vuelta de espaldas.
- Lo mismo, ahora corriendo.
- Andando por encima, tocar pared y vuelta de espaldas.
- Lo mismo, pero ahora con los ojos cerrados.
- A saltitos pies juntos a cada lado de la comba.
- Dos saltos a la pata coja con derecha y dos con izquierda.
- A la pata coja saltar de un lado al otro de la comba. Primero con un pie y luego con el otro.
- Pie sobre pie seguido, sin dejar espacio entre ellos.
- Llevando objetos en equilibrio en diferentes partes del cuerpo.

Busca todas las maneras posibles.

--Cojo un extremo en la mano y el otro lo dejo suelto en el suelo, hacer la culebrita por la casa.

--Despierta la creatividad haciendo dibujos con la cuerda en el suelo.  
¡Te salen genial!

¡Divertirse mucho!

