

Educación Física 5 de primaria (20-26/04/2020):

Hola buenas a todos seguiremos una semana más con las consignas de colaborar en casa y, las rutinas diarias; trataremos de hacer al menos una hora al día de ejercicio físico. Yo sugiero para todos, comenzar cada día nada más levantarse con una tarea de activación muscular y articular como “El saludo al sol” que os he puesto en el enlace de you tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>



También podemos seguir un vídeo, como el del enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

Aunque lo ideal sería que padres e hijos practicasen un poco de yoga juntos, vendrá bien para todos.

Se que algunos de vosotros ni siquiera ha entrado en los enlaces de Educación Física que he mandado para las semanas anteriores, pués bien, para esta semana quiero que hagáis lo siguiente:

Me vais a enviar un video cortito, de unos 30 segundos al correo coleatios6primaria@gmail.com (en el asunto del correo debéis poner también” Para Quique y Vuestro nombre y curso).

En el video debéis comenzar poniendo delante de la pantalla un folio con vuestro nombre completo y curso y semana (Por ejemplo: Enrique Fernández sexto “C” semana del 20 al 26 de Abril), luego debéis mostrarme al menos 2-3 intentos de hacer los ejercicios de malabares de los videos de you tube que os he colgado las semanas anteriores y/o

los ejercicios de clase; así yo me haré una idea de cuanto vais mejorando cada semana, esto contará para subir la nota, no va a restar nota, ok?
Los que no tenéis bolas para practicar debéis hacer una bola con calcetines y practicar con ellos, ok?