

Bos días.

Durante estes días os vosos fillos e fillas non van poder asistir ao centro e dende a área de educación física propoñovos que fagan algunhas das actividades seguintes. Todas as actividades son opcionais.

Actividade opcional 1. Rutina individual con cordas.

Non imos poder practicar a rutina en equipo durante estas semanas polo que intentaredes practicar a **rutina individual (corda corta) na casa**.

Durante a semana temos dúas sesións de educación física de 50 minutos, intenta saltar á corda polo menos dez minutos ao día e seguro que fas unha rutina perfecta. Recórdovos en que consistía:

Seis exercicios(mínimo) individuais da relación de vídeos que aparece nesta páxina: <https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcarballo/node/917>, **unidad cuerda Fogar**.

Dous teñen que ser de nivel laranxa. Na mesma páxina, ao final, hai unha ficha que se pode descargar na que aparecen os niveis por cores.

MOI IMPORTANTE:

Os vídeos tardan algo en cargar. Dende o navegador Safari de Mac(Apple) non se ven, polo que aconsello: Google Chrome. Neste navegador reproducense perfectamente.

Se, aínda así, os vídeos non se reproducen, mirade a folla cos nomes dos trucos e elixides 6.

Se non tedes corda, pódese comprar nunha ferraxaría ou nunha tenda de deportes. Se vos é imposible conseguila (pola miña parte, enténdoo perfectamente) facede as outras actividade que se irán engadindo ao longo destes días neste enderezo do colexio:

<http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcarballo/taxonomy/term/542>

Actividade voluntaria 2: Reto de coordinación de pernas.

Seguimos con traballo de coordinación. Agora intentarás **enlazar 8** de calquera dos exercicios que podes ver nestes vídeos:

Vídeo 1: https://youtu.be/qDazloD4w_0 vídeo 2: <https://youtu.be/F5WXkflR3KY> vídeo 3: <https://youtu.be/rWqXE7Z5P4c>

Tes que facer polo menos 4 saltos de cada exercicio.

Actividade voluntaria3: Mellorar a condición física.

Na primeira avaliación xa fixemos algúns exercicios para traballar a condición física.

No seguinte enlace: [genially](https://www.genially.com):

<https://view.genial.ly/5e6b34e62f7c490f86a49b83/interactive-image-la-oca-de-la-condicion-fisca-hiit-espanol>, fíxenvos un xogo da oca ao que podedes xogar sos ou cos familiares que esteades estes días. Tamén aparecen as explicacións de cada exercicio. Esta tarefa non se avaliará cando volvan empezar as clases.

MOI IMPORTANTE: Que ninguén os practique se non ten unha condición física mínima e seguíde os consellos e explicacións dos vídeos.

Aproveitade ben estas datas para poñervos ao día con todas as materias e deixade 10 minutíños para facer algo de deporte ao día.

Un saúdo, Toni