

SEMANA 3: Dúas sesións á semana.

1. **Quecemento e activación:** Podedes seguir esta rutina ou quentar como xa sabedes.

[https://www.youtube.com/watch?
time_continue=169&v=dniNDE9pwUw&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=169&v=dniNDE9pwUw&feature=emb_logo)

2. **Baile percusión:**

Desta volta unimos percusión e baile. Animádesvos con esta coreografía? E a vosa familia? Non é fácil pero un anaquiño seguro que sae.

[https://www.youtube.com/watch?
list=RDxkEfiP8Ry8c&v=XkEfiP8Ry8c&feature=emb_rel_end](https://www.youtube.com/watch?list=RDxkEfiP8Ry8c&v=XkEfiP8Ry8c&feature=emb_rel_end)

3. **Repaso das habilidades ximnásticas:** viravolta, equilibrio tres apoios e equilibrio invertido.

SEMANA SANTA

Para esta semana déixovos un xogo da **Oca de Educación Física na casa** que atopei por internet. Modifiquei as probas que tedes que superar para adaptalas ao traballo que fixestes estas semanas anteriores. Podedes cambialas e poñelas máis difíciles!!!!

Imprimide ou dibuxade o taboleiro!!!

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



A OCA DE E.F. NA CASA

1. Realizar 50 saltos abriendo pernas e con palmada arriba .



2. Realizar 20 sentadillas profundas. (Mantede os talóns no chan e as costas estiradas. Sentide que traballan os cuadríceps).
3. Manter a posición de prancha 30 segundos.



4. Xeonllos ao peito 50 veces. (Saltando)
5. POZO: Se caes no pozo debes empezar desde o inicio, casa START.

6. Ioga: Aguantar a posición da **Árbore** 15 segundos.

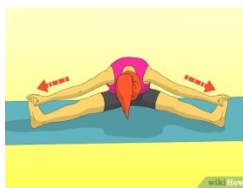


7. Bailar unha canción que che guste.
8. Reta a alguén da túa familia.
9. Xogo de mímica: imitar con xestos sen usar palabras ou sons algunha profesión, animal ou personaxe. Os demais participantes do xogo terán que adiviñalo.
10. Dar un salto con xiro completo sobre ti mesma en posición vertical de pé.
11. Viravolta cara adiante ben realizada.
12. Andar pola casa durante un minuto na posición de cangrexo.
13. POZO: se caes no pozo debes empezar desde a casa número 6.
14. Talóns aos glúteos 100 veces
15. Ioga: manter a posición da serpe 30 segundos.



16. Camiñar pola casa levando xeonllos ao peito e dando unha palmada por debaixo. 1 minuto
17. Superar o reto que che propoña alguén da túa familia.
18. Facer un xogo de mímica.

19. Aguantar esta posición 1 minuto.



20. PRISIÓN: para poder saír do cárcere tes que sacar o número 5 ou o 3.
21. Realizar 15 saltos seguindo esta secuencia:



22. Realizar 25 zancadas atrás ben profundas sentindo cadríceps. Alterna pernas.



23. Realizar 50 saltos a pata coxa avanzando pola casa sen apoiarse en nada.

**ÁNIMO E ADIANTE PEQUENAS E
PEQUENOS DE CALO!!!**