

PROPOSTA DE TRABALLO EDUCACIÓN FÍSICA. “MÓVETE NA CASA”

5º e 6º DE PRIMARIA

SEMANA 1: Dúas sesións á semana

1. **Entrenamento por estacións.** Ver circuito documento adxunto.
2. **loga para relaxar:** Tenta seguir o vídeo e aprende as distintas posicións que se explican. Se queres podes deixar esta rutina para a noite. Ti decides!

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

SEMANA 2: Dúas sesións á semana

1. **Movemos o corpo bailando:**

Un pouco de **zumba** cos Minions. Tentade seguir a coreografía e aprendela que podedes! Vaia se podedes! Isto para vós está chupado! En canto nos vexamos bailámola xuntos!!

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

2. **Viravoltas:**



Practicamos as viravoltas cara adiante. Mira o vídeo. Fai o quecemento que tamén che serve para estirar e logo tenta aplicar a técnica que se explica nas túas viravoltas. Aproveita e pide permiso para usar un colchón da casa e se o necesitas pide tamén unha axudiña para os primeiros intentos.

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

3. Equilibrio tres apoios:



Seguimos coas habilidades ximnásticas. Que tal se probades esta? É más fácil do que parece. Sempre con axuda, haste sentir máis seguro!

<https://www.youtube.com/watch?v=kJFbIB8jeVI>

4. Pino:



Aquí tedes unha secuencia para practicar o pino ou equilibrio invertido sobre a parede. So precisas conseguir facer o impulso e tentar que unha das túas pernas toque a parede. Con iso é suficiente, xa chegará o pino máis adiante. Vai practicando e busca axuda e medidas de protección!!

O vídeo está en inglés pero con ver as imaxes entenderás a técnica perfectamente.

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

5. Estiramientos: Non vos esquezades de estirar as costas e os brazos un pouco.

