

## Plan de traballo Ed. Física 1º ESO A

### Semana do 16 ao 19 Marzo.1 sesión

-Busca información na internet sobre un deporte individual.  
Describe como se xoga, que espazo e materiais necesita, algo da súa historia.  
Cales son as capacidades físicas que ti consideras que son máis necesarias para a práctica deste deporte? Por que?

Lembra as capacidades físicas básicas

<https://es.slideshare.net/yogui1970/capacidades-fsicas-bsicas-1-eso>

Fai un debuxo relacionado.

### Semana do 23 ao 30-2 sesións

#### Exercicios de estiramentos na casa.

Como sabes a flexibilidade é unha das condicións máis físicas máis importantes.

Fai a seguinte táboa de exercicios.Podes compartilos con toda a familia. Primeiro fai uns minutos de queceamento xeral suave, como facemos antes de comezar as nosas clases.



