



TAREAS DE EDUCACIÓN
FÍSICA PARA LA SEMANA
DEL 18 AL 22 DE MAYO

**MUÉVETE EN CASA
Y FUERA DE CASA
CON
RESPONSABILIDAD**



PRESTA ATENCIÓN A LAS 2
PÁGINAS QUE TIENES A
CONTINUACIÓN.

LA PROFE ANA.

ESTA SEMANA VENDRÁN DÍAS DE BUEN TIEMPO PARA SALIR A LA CALLE, A PASEAR O A ANDAR CON LA BICI, PATINETE O LO QUE VUESTROS PADRES/MADRES OS DEJEN.

PERO EN ESTAS SALIDAS **NUNCA OS OLVIDÉIS DE LAS NORMAS QUE HAY QUE RESPETAR. ES MUY, MUY, PERO QUE MUY IMPORTANTE QUE TODOS LAS CUMPLAMOS PARA PODER SEGUIR DISFRUTANDO AL AIRE LIBRE Y EVITAR QUE NOS OBLIGUEN OTRA VEZ A QUEDARNOS EN CASA. ESTO ES LO QUE SE RECOMIENDA PARA NIÑOS/AS Y PARA MAYORES:**



Consellos para facer actividade e exercicio físico de xeito seguro



1. Antes de saír, pensa no percorrido e informa a alguén da túa contorna por se che pasase algo.



2. Consulta a previsión metereolóxica.



3. Adecúa a túa roupa, calzado e protección solar, de ser esta necesaria. Leva un documento identificativo.



4. Lava ben as mans antes de saír da casa



5. Lembra gardar a distancia social e saúda desde lonxe.



6. Evita tocar o mobiliario urbano (bancos, farolas, papeleiras, árbores, etc).



7. Se vas utilizar material deportivo evita que outras persoas o toquen e desinfectao ao chegar á casa.



8. Bebe auga antes, durante e despois do exercicio e non compartas vasos nin botellas.



9. Quita a roupa, calzado, móbil e chaves segundo chegues á casa para desinfectalos.



10. Ao chegar á casa, volve lavar ben as mans.

ASÍ QUE NO OS OLVIDÉIS. AHORA MÁS QUE NUNCA...

ii HAY QUE SER RESPONSABLES !!

Y PARA LOS DÍAS QUE OS QUEDÉIS EN CASA OS DEJO UNOS VIDEOS PARA QUE ELIJÁIS LAS ACTIVIDADES QUE MÁS OS GUSTEN. PUEDES HACER UNA O TODAS (EN DIFERENTES DÍAS). LO QUE PREFIERAS.

Pincha en esta imagen



Pincha en esta imagen y te llevará a un enlace en el que podrás ver 3 vídeos con 3 actividades diferentes (los de 5º y 6º fijaros bien la capacidad física que se trabaja en cada vídeo, pues así las repasáis):

Clip 1 - Velocidad de reacción: un divertido juego para el que necesitarás papeles de colores y algunos rotuladores para prepararlo. Las variaciones del juego pueden ser las que se te ocurran.

Clip 2 - Fuerza-resistencia: en el vídeo os propondrá que hagáis un calentamiento (podéis elegir entre hacer el que os enseña en el vídeo o el que hacemos en clase los de 3º, 4º, 5º y 6º, porque son parecidos) y luego unos ejercicios en los que trabajaréis la fuerza y la resistencia conjuntamente, con juegos de pies.

Clip 3 - Iniciación al yoga: con este vídeo podréis conocer algunas posturas de yoga, con las que podréis mejorar vuestro equilibrio y vuestra flexibilidad.

Si al pinchar en la imagen no os funciona el enlace, copiadlo de aquí:

<https://www.edu.xunta.gal/portal/moveteconnosconacasa>

HAZ LAS QUE MÁS TE GUSTEN Y REPITE LAS QUE QUIERAS. EN LOS CLIPS 1 Y 2 TAMBIÉN PUEDES HACER LAS VARIANTES QUE SE TE OCURRAN.

MUCHO ÁNIMO Y RECUERDA... RESPONSABILIDAD.