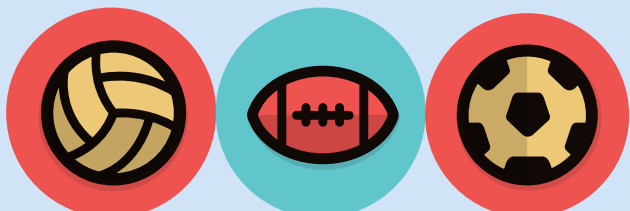
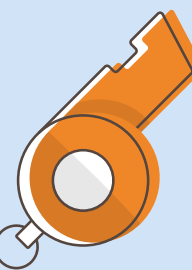



¡Recomendacións de Educación Física!



 **Búsqueda do tesouro:** Escóndense 4 cousas por casa, e as súas pistas correspondentes para poder atopalas no menos tempo posible. Os nenos e nenas deben facelo con velocidade. As pistas serán proporcionadas polo resto da familia.

 **Zumba:** seguir esta coreografía ata que vos saia ben. Intentalo varias veces.

<https://www.youtube.com/watch?v=yxAa8PqXm6o>






Desprázate pola túa casa! Como? Desde un punto A a un punto B debes ir:

- Saltos pés xuntos
- Pata coxa
- Cuadrupedia (4 apoios)
- Reptando
- Cuadrupedia (sin apoiar os xeonllos)
- Cuadrupedia hacia atrás como un cangrexo
- Reptando, mirando para o teito



Recorremos toda a casa!

1. Reptar por debaixo da cama dos meus pais/nais.
2. Desplazarme á pata coxa ata á cociña.
3. Andar en cuadrupedia pola miña cama e facer unha voltereta.
4. Saltar obstáculos cos pés xuntos (coxíns, xoguetes, peluches)
5. Recorrer todos os espazos da casa en cuadrupedia (4 apoios)

 Tenis de mesa: para xogar pódese empregar calquera mesa da casa, raquetas (ou facer raquetas con cartón), unha pelota pequena, e unha rede (podedes inventar e construír a vosa propia).

 Practica habilidades motrices:

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc



https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

