

TRABALLO DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º E 4º DE EP

(Traballos para distribuir ao longo da semana do 25 de maio)

Ola rapaces!, como estades?

Esta semana seguimos traballando conceptos e partes importantes sobre a Educación Física a través dunhas pequenas fichas.

Pincha no documento pdf para facer as tarefas. Se non podedes imprimir as actividades, podedes facer nunha libreta a maioría delas!

Son moi sinxelas e nos axudarán a repasar partes das nosas sesións de Educación Física que non debemos esquecer e que son importantes para non ter lesións ou facernos daño, para desfrutar dos xogos e actividades...

C A L E N T A M I E N T O

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas.

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:
No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.

Tienes que sentir cómo tu cuerpo entra en acción, debes notar calor.

¡Ya puedes empezar la clase!

El calentamiento:

- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio.
- Dura de unos diez minutos al comienzo de la clase.
- Debes hacerlo siempre.

2.- Colorea de rojo los ejercicios de carrera, de azul los estiramientos y de verde las movilizaciones de las diferentes partes del cuerpo.

3.- Escribe un calentamiento pensado por ti. Describe los diferentes ejercicios, el orden en que se realizarán, y el tiempo que hay que estar con cada uno. Puedes utilizar la parte de atrás de esta hoja.

E para facer algo de exercicio coa familia, envíovos un xogo motriz de Superhéroes online!!



Escolle o teu Superhéroe favorito e a ver quen chega antes a meta!!

<https://view.genial.ly/5e9d6482fd740d9d7a142c>

Ánimo a tod@s, e un aperta moi grande!

Aquí tedes o meu correo: tcruiz@edu.xunta.es