

# **EDUCACIÓN FÍSICA**

## **Primaria**

Para esta semana preséntovos unha serie de actividades que parten da Dirección xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, as cales están deseñadas para que o alumnado traballe a Resistencia Cardio-respiratoria, Forza-resistencia muscular, flexibilidade e composición corporal combinadas coas habilidades motrices e coordinativas.

Estes vídeos constan dunha serie de actividades físicas cunha duración de 15 minutos aproximadamente, deseñadas para ser desenvoltas na casa, sen apenas material específico e dunha maneira sinxela, divertida e significativa para o alumnado de educación primaria.

Velocidade de reacción: <https://youtu.be/RFIrNBUJwQo>

Forza-resistencia: [https://youtu.be/\\_O9e4ji3oI8](https://youtu.be/_O9e4ji3oI8)

Flexibilidade: <https://youtu.be/uOvTvMh1I04>

## **Infantil**

Velocidade de reacción: <https://youtu.be/RFIrNBUJwQo>

Esta actividade pode ser aplicada a infantil. Nos casos onde os nenos e nenas aínda non teñan adquiridos os números, podemos cambialos por cores, debuxos de animais...

Equilibrio sobre cinta: <https://www.youtube.com/watch?v=KmpdAN3VPYI>

Para esta actividade necesítase pegar un camiño de cinta illante sobre o chan, para logo facer diferentes variacións ó camiñar por ela: camiñar cara adiante, cara atrás, á pata coxa, de puntillas, de talóns, camiñar con algo na cabeza, lanzando un obxecto ó aire e recollelo, camiñar con algo sobre a liña...