

## INSTRUCCIÓN: 5º- 6º PRIMARIA

### ALUMNADO TONI E JUAN RAMÓN

Seguindo ás adaptacións da programación recentemente publicadas na web do centro, detállase a continuación como poderá conseguir o alumnado de Educación Física que se lle sume á nota un 20% extra.

#### 1. QUE TEN QUE FACER O ALUMNO/A?

Terá que **certificar a realización das seguintes tarefas/retos** enviadas ao mestre.

- Prancha frontal** sobre antebrazos:  
<http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcaballo/system/files/prancha.pdf>
- Skipping\_carreira elevando xeonllos:**  
[http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcaballo/system/files/skipping\\_correr%20elevando%20os%20xeonllos.pdf](http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcaballo/system/files/skipping_correr%20elevando%20os%20xeonllos.pdf)
- Sentadilla na parede:**  
[http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcaballo/system/files/sentadilla%20na%20oparedede\\_wall%20sit.pdf](http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipfogarcaballo/system/files/sentadilla%20na%20oparedede_wall%20sit.pdf)
- Exercicios coordinativos cos pés:** <https://youtu.be/rWqXE7Z5P4c>
- Un exercicio de flexibilidade.** <https://youtu.be/Gnbg88khUug>

*Se non as atopades as tarefas na web do centro, aquí tedes o enlace onde aparece o resumo das que se levan feito:*

<https://view.genial.ly/5ea6132a63183e0d943cc245/guide-5o-6o-de-primariaabril-y-mayo>

#### 2. COMO TEN QUE FACELO?

Deberá **enviar un vídeo ou unha foto** facendo as tarefas/retos solicitados. Un vídeo ou foto de cada un dos exercicios. É dicir, cinco fotos o vídeos en total.

#### 3. DONDE ENVIAR O VÍDEO?

Enviarase o vídeo/foto ao seguinte enderezo electrónico:

**Alumnado de Toni:** [tonifraga@edu.xunta.es](mailto:tonifraga@edu.xunta.es)

**Alumnado de Juan Ramón:** [jrgr@edu.xunta.es](mailto:jrgr@edu.xunta.es)

**¡¡¡¡LEMBRADE POÑER O NOME DO ALUMNO/A E O CURSO AO QUE PERTENCE!!!!**

#### 4. CANDO SE PODEN ENVIAR OS VÍDEO?

A medida que vaiades facendo as tarefas podedes enviar o vídeos. Pero tede en conta que o prazo de entrega **finalizará o día 5 de xuño.**

#### 5. COMO AVALIARÁ O MESTRE?

Empregarase a seguinte táboa para determinar a **% extra** que se lle sumará a cada alumno/a na súa nota.

20% extra	10% extra	0% extra
O alumno/a entrega <b>todos</b> os vídeos ou fotos das tarefas ou retos e todo está perfecto.	Entrega <b>máis da metade</b> das fotos ou vídeos	O alumno/a <b>non</b> fai entrega de vídeos ou fotos de ningunha tarefa ou reto, ou faino <b>fóra de prazo.</b>