

EDUCACIÓN FÍSICA

Ante a situación que estamos a vivir, e co obxectivo de facer fronte á situación de confinamento que pode derivar nun excesivo sedentarismo moi prexudicial para a saúde física e mental do noso alumnado, propoñemos desde a área de Educación Física unha serie de actividades para desenvolver nas súas casas.

Empezamos?!

1º Para empezar debemos facer un pequeno “quecemento” para eso podedes poñer esta canción e mover ao ritmo da música as partes do corpo que se nos indican.

<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>

2º Xogo Baile das estatuas

Necesitaremos un reprodutor de música (Móbil, PC, radio, etc.) colocámonos todos nunha zona ampla . Un colocarase preto do reprodutor de música e daralle ao play, nese momento todas as estatuas comezarán a bailar de maneira divertida. Pasado uns segundos, pulsarase Stop e todas as persoas deben quedar como estatuas, é dicir, sen moverse .

3º Coreografía

Déixovos un vídeo con unha coreografía moi sinxela e pequeniña. Gustaríame moito poder vervos así que unha vez aprendida podedes gravarvos en vídeo e mandarma por mail e si alguén prefire facelo por whatsapp que se poña en contacto comigo e déixovos o meu nº de tlf. (mail: soniap@edu.xunta.gal). Non é para que a aprendades no día de hoxe, podedes practicar esta semana e enviala para a seguinte.

Quero vervos mover o esqueleto!!!! Podedes facelo en familia, será moito máis divertido.

<https://www.youtube.com/watch?v=OrMPN6MTDpI>

4º Volta á calma. Iniciámonos no IOGA

Para rematar e volver a un estado de calma, propóñovos dúas posturas de ioga. En primeiro lugar é necesario usar unha esterilla ou colchoneta, se non tedes podedes usar unha manta dobrada ou mesmo unha alfombra. En segundo lugar necesitamos música relaxante cun volume adecuado e a poder ser pouca iluminación. Podedes usar esta música:

<https://www.youtube.com/watch?v=zzkdjLb00UE>

As posturas son as seguintes:



Recordade que cando facemos ioga ou calquera actividade de relaxación debemos estar en silencio, tranquilos e concentrados (na medida do posible! ;))