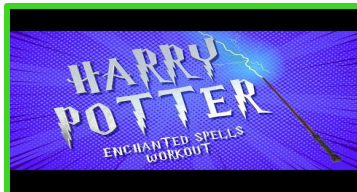


## EDUCACIÓN FÍSICA- 3º trimestre (27-30 abril)

Ola rapaces-as esta semana para as **rutinas** de activación propoñovos uns videos cos que xa traballamos nas primeiras sesións pero con exercicios novos e para os que lles gusten, de surperheroes e heroínas con diferentes niveis de dificultade. O número de repeticións pódese adaptar según a capacidade de cada un pero respectar os tempos de descanso establecidos.



O **xogo** que vos recomendo que probedes esta vez é un no que traballamos a coordinación e o equilibrio “**Pés e Mans sin fin**”

### INSTRUCCIÓNS:

- ❖ **Material:** Rotuladores e lapis de cores, folios e cinta adhesiva ou goma de pegar.
- ❖ **Preparación:** Primeiro temos que debuxar varias plantillas con siluetas de mans dereitas, varias con mans esquerdas, varias con pés dereitos e varias con pés esquerdos ( se tedes folios de cores empregalos senón rotuladores para debuxar os 4 diferentes tipos de siluetas e logo pintalas)
- ❖ **Colocación:** Colocar no chan cun pouco de cinta adhesiva en filas de 3 en 3 as plantillas diseñando un percorrido. Variante: colocar de 1 en 1, de 2 en 2, de 1, 2, 3, 2, 3 intercaladas. Colocar as plantillas máis xuntas ou máis separadas
- ❖ **Realización.** Hai que saltar co pé ou colocar a man corresponden sen perder o equilibrio e chegar o final do percorrido. Cando xa teñamos máis práctica podemos facelo con tempo limitado.

Déixovos tutoriais no enlace e nos videos de mostra, Pero seguro que se vos ocorren outras posibilidades, podedes envalas ao meu correo goretic@edu.xunta.gal

<https://www.facebook.com/MEmaterialeducativope/posts/2054601274642616>



E de **coreografías** as que vos propoño son de percusión corporal, unha moi sinxeliña de nenos-as coma vós e outra coa mesma canción un pouco máis complicada. Sénon sae a primeira non pasa nada hai que seguir intendándono.



E esta semana rematamos cunhas figuras de **yoga** nas que tamén temos que manter o equilibrio un chisco e concentrarnos OOM-OOM-OOM-OOM...



**CON GANAS E A DISFRUTAR MOVÉNDOSE**