

EDUCACIÓN FÍSICA- 4º SEMANA

Na proposta para esta semana de volta á rutina despois duns días de vacacións hai uns adestramentos tipo **TABATA**. Non esquezades intercalar os tempos de descanso (10´) entre os tempos de exercicio(20´):

<https://www.youtube.com/watch?v=EZ6FwQ6zuF8>

<https://www.youtube.com/watch?v=qcSWT27D0CU>

E para **XOGAR** esta semana traballaremos a puntería. Para iso primeiro teremos que empregar as nosas dotes artísticas e construír un suavibol ou unha lanzadeira con material de refugallo. Seguro que se vos ocorren outras ideas adiante....

Suavibol: Collemos unha botella de suavizante ou de calquera outro líquido que teña asa. Cortámolo pola metade e decorámolo ao noso gusto. Para xogar tamén aproveitaremos a tapa que será o que lanzaremos e recolleremos co noso suavibol. Podemos facelo só ou en parella.

Aros: Collemos platos de plástico e un tubo de papel de cociña. Logo quitámoslles a parte central e decorámolos ao noso gusto. E listos para xogar

<https://www.youtube.com/watch?v=OdXZDNt0TJU>

<https://www.youtube.com/watch?v=993lkvMxbsg>

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



E si aínda vos quedan folgos deixo algunha **COREOGRAFÍA** nova. Espero que vos gusten e a mover o esqueleto

<https://www.youtube.com/watch?v=bdiX8dwx9mw>

<https://www.youtube.com/watch?v=n4bfFgTy9PY>

<https://www.youtube.com/watch?v=-NcfjiCzIM8&list=RD-NcfjiCzIM8&index=1>

ÁNIMO E A SEGUIR RESISTINDO COMO DI A CANCIÓN. UN BICO