

# Educación Física 3º e 4º-Juan Ramón

Durante estes días propoñerémosvos aquí algúns exercicios ou tarefas para que poidades realizar na vosa casa. Recordade que son voluntarias. Sempre se deben facer con supervisión dos pais ou acompañantes, maiores de idade. Non usar balón na casa sen permiso dos proxenitores e ou personas ao cargo (maiores de idade) dos estudantes. É imposible adaptar todas as actividades aos diferentes niveis do alumnado, xa que logo pedimos desde o colexio que sempre haia un adulto acompañando aos escolares cando ven os vídeos e fan as tarefas. Nestes momentos non se poden facer comentarios no padlet.

VERYBESTDRONE 12 DE ABRIL DE 2020 16:37

## BENVIDA E NORMAS DE SEGURIDADE

### BENVIDA

Neste recadros escribirei as diferentes tarefas que vos vaiamos propoñendo ao longo destas semanas.

Durante estes días intentaremos facer un pouco dos diferentes deportes que fomos traballando durante estes dous trimestres. En cada día da semana poñerei as actividades que vos propoño para esa data. Intentarei tamén, abarcar a maioría dos deportes que sei que practicades foráneos do colexio.

**Non tedes que seguir a orde dedeñada por min**, podedes modificala ao voso gusto.

**Antes de facer os exercicios** de condición física (HIIT,MIIT), é aconsellable que quentedes correctamente\_ ver vídeos\_ \_\_\_ e **despois de realizar os circuitos** é aconsellable que estiredes\_ ver vídeos de estiramento link 1, ....

**Nunca fagas dous días seguidos o mesmo exercicio de condicionamento físico.**

Non se poden deixar comentarios polo de agora.

Espero que vos guste.

A empezar.

### NORMAS DE SEGURIDADE

Non se fan os exercicios sen permiso dos vossos pais.

Non usar balón sen permiso.

Se podedes que sexan de espuma

Nunca facer as actividades onde haia algo que se podía romper, exemplo: televisivos, ordenadores, tablets, teléfonos, ..

Ver os vídeos cos vossos pais para comprobar se hai algún exercicio que non podes facer polo motivo que sexa.

Nos exercicios de balonmano na casa, usar pelotas de papel.

**MODIFICACIÓNS que se poden facer en todos os exercicios:**

- en vez de conos: vasos de papel

- en vez de vallas: caixas ou cartóns

## LUNS

12 DE ABRIL DE 2020

### balonmano

Nesta semana podedes intentar facer algúns dos exercicios de propiocepción que veredes neste vídeo.

Con eles, mellorarás o equilibrio, o control sobre o teu corpo e tamén a coordinación.

Vale para calquera deporte e como sempre hai que botarlle un pouco de imaxinación. Podes cambiar as bases que usa o xogador por coxins vellos da toa casa (por exemplo).

Recordamos algo moi importante:

se temos veciños e os podemos molestar, teremos que adaptado, por exemplo:

- usar balón de espuma.

- usar balón maxinario

- Non facer ningún exercicio sen permiso dos vossos pais ou coidador, coidadora maior de idade.

- Non facelos en lugares onde se poida romper algo

- os pais visionada o s vídeos antes de deixarllos ver aos vossos fillos e xa decididos se deben facelo ou non.

**A disfrutar.**

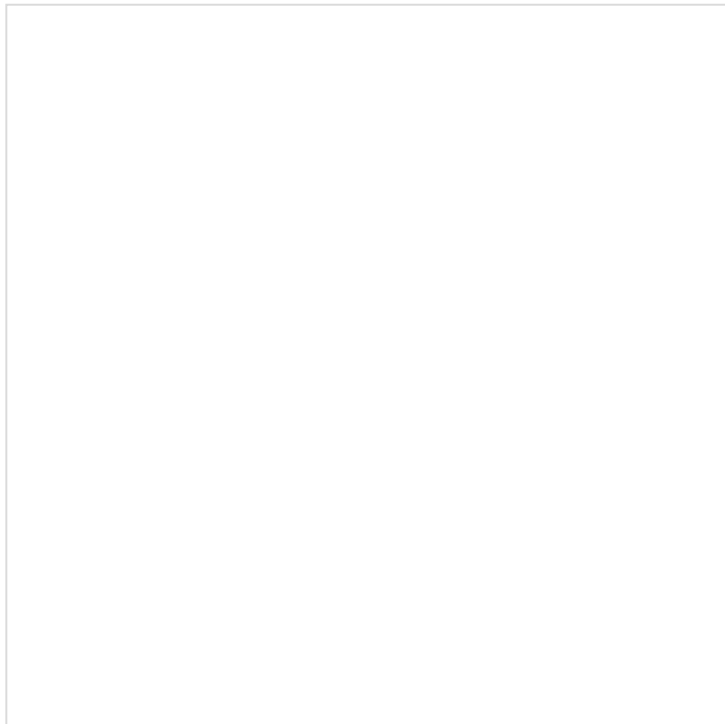


21 ejercicios básicos de propiocepción (tren inferior)

por Pf Balonmano

YOUTUBE

## Mira este vídeo se queres ver a rapaces e rapazas do colexio rogando a balonmán



Gallega de mallas Xiria Bm.7 - Bm. Lucus parrillada Abel Bm.7  
por Escolas de Balonmán Xiria

YOUTUBE

## MARTES

---

13 DE ABRIL DE 2020

### Fútbol

Comezamos a semana facendo un cantos exercicios de fútbol para que todos poidades ir facendo algo dos deportes que practicariades normalmente.

Recordamos algo moi importante:

se temos veciños e os podemos molestar, teremos que adaptado, por exemplo:

- usar balón de espuma.
- usar balón maxinario
- Non facer ningún exercicio sen permiso dos vosos pais ou coidador, coidadora maior de idade.
- Non facelos en lugares onde se poida romper algo
- os pais visionada o s vídeos antes de deixarllos ver aos votos fillos e xa decididos se deben facelo ou non.

## MÉRCORES

---

14 DE ABRIL DE 2020

## baloncesto\_3º-4º

Sei que hai rapaces deste colexio aos que lles gusta o baloncesto e que o practican a diario.

Podes intentar facer os exercicios que se propoñenneste vídeo:

<https://youtu.be/HS2b-2e3S9k>

Fíxate ben no título: **sen molestar aos veciños. Non lle botes a culpa ao teu mestre de educación física que nos conocemos.**

**Consello: usa balón de espuma se os tes ou faino sen balón ou balón imaxinario.**

Se queres algo máis intenso, mira este video:

[https://docs.google.com/presentation/d/1StOjyygYBmPAuAiA8jQyuOuRH-mJKOx\\_OzeTBK8f5Y4/edit#slide=id.MyPage\\_7](https://docs.google.com/presentation/d/1StOjyygYBmPAuAiA8jQyuOuRH-mJKOx_OzeTBK8f5Y4/edit#slide=id.MyPage_7)

No vídeo que está debaixo ao mellor atopades a algún rapaz e rapaza que coñeces.



Os máis pequenos da Escola Basket Xiria con TITAMENOTES  
por Escola Basket Xiria

YOUTUBE

## XOVES

---

15 DE ABRIL DE 2020

### Búsqueda de Pokemon na casa

Ao longo da semana xa se vos dará información sobre como se xoga e o material que necesitades.

## VENRES

---

16 DE ABRIL DE 2020

continuación de búsqueda pokemon en casa