

Educación Física-5º e 6º primaria-grupos Toni e voluntarios

Durante estes días propoñereivos aquí algúns exercicios ou tarefas para que poidades realizar na vosa cosa. 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.

TONI 26 DE MARZO DE 2020 08:49

BENVIDA

TONI 26 DE MARZO DE 2020 11:50

Un abrazo para tod@s

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.



LUNS

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:46

NORMAS DE SEGURIDADE PARA TODOS OS DÍAS

RECORDA:

Non se fan os exercicios sen permiso dos vasos 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 vosos 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

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:28

LUNS 23 DE MARZO

Continuar cos exercicios que se publicaran anteriormente na web do colexio.

Ver este vídeo do colexio:

O marabiloso de ti. Clicar na imaxe de abaixo..

WWW.EDU.XUNTA.GAL

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:10

LUNS 30 DE MARZO

VOLEIBOL

Para todo o alumnado que lles gusta o voleibol e/ou que o practica fóra do colexio. Vos deixo un vídeo con exercicios que se poden facer en casa. Nos vindeiros días poñerei máis vídeos de voleibol, pero se che gusta moito e queres seguir facéndoo, pónoche aquí o [enlace](#) para que disfrutes.

Recorda quentar antes.



Voleibol en casa 2

por karen leylany

YOUTUBE

MARTES

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:28

MARTES 24 DE MARZO

Continuar cos exercicios que se publicaran anteriormente na web do colexio.

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:33

MARTES 31 DE MARZO

FÚTBOL

Recorda quentar primeiro e seguir as recomendacións de seguridade descritas arriba.

Nalgún dos vídeos de fútbol aparece o futbolista sen calzado deportivo, vós **NUNCA** os fagades así. Poñede sempre calzado. PIDE PERMISO A QUEN TE ESTÉ COIDANDO

Neste vídeo verás exercicios de condución de balón. Nos vindeiros días subirei máis contidos de fútbol pero se queres velos por adiantado, aquí tes outro [link](#).



🏠 **CÓMO ENTRENAR LA TÉCNICA DE FÚTBOL EN CASA #4** 🏠
CONDUCCIÓN - EJERCICIOS DE FÚTBOL EN CASA | L4F

por Living4Football - L4F

YOUTUBE

MÉRCORES

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:28

MÉRCORES 25 DE MARZO

Boas tardes,

Publico aquí unha nova que vos vai a encantar. **Carlos**, o voso **mestre de música** concedeu unha entrevista en "La Voz de Galicia" para falar do súa **canción "cuarentena"**. O motivo: Acaba de converterse nun **HIT**.

Xa que logo, non podía ser doutra forma e para celebralo, entre hoxe e mañá, podedes intentar realizalo e así escoitades a súa canción varias veces.

Un abrazo para todos e especialmente para Carlos.

[link](#) da entrevista na Voz

Proba a hacer este HIIT co HIT do momento na música galega: "[Cuarentena](#)" de Carlos Díaz.

HIIT con Música de "El Chigri"

por QR to the rescue

YOUTUBE



TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:42

MÉRCORES 01 DE ABRIL

Acondicionamento físico

Primeiro: realiza un quecemento (no recuadro do venres 27 de marzo)

Segundo: Ve o vídeo e a traballar

Terceiro: Estira correctamente

Este é o vídeo do circuíto que tes que facer. [link](#) para estirar



Rutina de ejercicios de piernas en casa para runners

por Runnea.com

YOUTUBE

XOVES

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:32

XOVES 26 DE MARZO

Dado que o vídeo se subiu á web do colexio ao mediodía, ao mellor non vos dou tempo a facelo. Inténtao facer hoxe, e se xa o fixeches é un bo momento para ver uns vídeos sobre estiramientos. Mira no recado de abaixo

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:43

TAREFA ESTIRAMENTOS

Clica nos enlaces.

[enlace 1](#) para antes de comezar

[enlace 2](#) para despois do exercicio

[enlace 3](#) o que máis me gusta a min, para despois de facer exercicio. Neste caso, orientado a futbolistas pero que vale para todos e todas.

Intenta algún deles.

[enlace 4](#) para corredores

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:51

XOVES 02 DE ABRIL

BALONMÁN

Recorda quantar primeiro e seguir as recomendacións de seguridade descritas arriba.

Exercicios de coordinación e de lanzamento.

Non vas ter o material do vídeo pero con un pouco de imaxinación podes conseguilo: substitúe os conos por vasos de papel, o balón por unha pelota do mesmo material, as vallas con cartóns. O máis importante é a túa seguridade. se non tes espazo, non o fagas. E, sempre co permiso dos teus pais. se queres ver os vídeos que se van a subir mais adiante. [link](#)



Coordinación y ejercicios de lanzamiento Peter Kovacs

por Jordi Cañadas

YOUTUBE

VENRES

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:49

VENRES 27 DE MARZO

QUECEMENTOS

Sempre é necesario realizar un bo quecemento antes de iniciar calquera actividade física. Ao estar en casa, estamos máis limitados, pero anda así se pode facer. Aquí tes uns exemplos.

Quecemento para Fitness: [enlace](#)

Traballo previo para **voleibol**, son máis técnicos, están en inglés pero son moi Bose cortiños.

[nivel 1](#), [nivel 2](#), [nivel 3](#)

TONI 26 DE MARZO DE 2020 09:40

TAREFA ESTIRAMENTOS

Clica nos enlaces.

[enlace 1](#) para antes de comezar

[enlace 2](#) para despois do exercicio

[enlace 3](#) o que máis me gusta a min, para despois de facer exercicio. Neste caso, orientado a futbolistas pero que vale para todos e todas.

Intenta algún deles.

TONI 26 DE MARZO DE 2020 10:59

VENRES 03 DE ABRIL

Un pouco de manualidades para facer un stick de **Hockey**. Que no colexio tamén hai estudantes que o practican.

Nós intentaremos facer algo tamén para ir variando.

Varias opcións:

[enlace 1](#)

[enlace 2 máis elaborado](#)



Elaboración Palo de golf o Stick de hockey

por 1993sga

YOUTUBE

TONI 31 DE MARZO DE 2020 14:41

BINGO FITNESS

Hoxe imos jugar ao **BINGO**. un **bingo de Fitness** con algunhas das posicións que xa usamos o ano pasado e que iamos traballar este mes.

Deixo aquí os enlaces para poder jugar ao bingo do Fitness.

[enlace ás instrucións](#)

[enlace ás cartas](#)

[enlace aos cartóns](#)

Tamén hai explicacións en vídeo:

[enlace vídeo instrucións](#)

[enlace vídeo con todos os exercicios.](#)

fitness bingo_trailer

por QR to the rescue

YOUTUBE



VINDEIROS DÍAS

TONI 26 DE MARZO DE 2020 11:52

PRÓXIMAS PUBLICACIÓNS

Seguiremos cos deportes xa incluídos e faremos tamén algo de baloncesto, aeróbic, uso de materiais de reciclaxe e un poquito de atletismo.
