LEER TODAS LAS HOJAS DEL DOCUMENTO Y SI TENÉIS DUDAS LLAMADME AL COLE.

#QuédateEnCasa y #Muévete

TAREA PARA MAYO (Del 4 al 20 de mayo)

PARA ESTOS 20 días de Mayo os pediré hacer unas tareas muy sencillas y repartidas por cursos.

LAS TAREAS SE ENVÍAN A prensasofan@gmail.com

(poniendo TAREA EF y el nombre del alumno y curso)

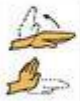
ANTES DEL 20 DE MAYO

OS SIGO RECOMENDANDO QUE HAGÁIS LAS DOS SESIONES SEMANALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DIAS Y HORAS APROX. QUE POR HORARIO DE CLASE OS CORRESPONDERÍA

PRIMERO Y ANTES DE EMPEZAR CON LAS TAREAS QUE OS PIDO, YA SABÉIS…:

- Realizar ejercicios de estiramentos y de movilidad articular como hacemos en las clases para calentar.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

PARA 1º Y 2º DE PRIMARIA

1. Realizaréis la tarea (Velocidad de Reacción) que está colgada en el blog de Educación Física, en la web del cole y me enviáis el video de cómo os salió, es muy divertida!!!!
   https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipgandarasofan/node/1560

2. Juegos de puntería que os los podéis hacer en casa de una forma muy fácil, de esta tarea podéis enviar unas fotos simplemente:

   https://youtu.be/ESFmyyReuxw

PARA 3º Y 4º DE PRIMARIA

3. Seguimos trabajando la motricidad fina y gruesa, aquí tenéis 10 juegos que podréis practicar en casa en forma de competición contra vuestros hermanos y hermanos o con vuestros padres. Enviarme un pequeño video de algunos de ellos.

   https://youtu.be/U8-M601ngXo

4. Explícame qué juegos tradicionales son (nombre y cómo se juega) los de la imagen de abajo, puedes hacerlo a boli en tu libreta y me envías una foto de tu trabajo, también puedes hacerlos como ejercicio físico y sacarte otra foto.

PARA 5º Y 6º DE PRIMARIA

1- Realizar la tarea del blog de Ed. Física y enviar un pequeño video de cómo la ejecutáis y la habéis montado en vuestra casa. Trabajareis la Velocidad de Reacción además de hacer manualidades.
https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipgandarasofan/node/1560

2- En el siguiente enlace tenéis que realizar los ejercicios que se proponen en el video de Iniciación al Yoga y aquí me vale con que me envíeis unas fotos en las diferentes posiciones básicas.
https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipgandarasofan/node/1561

Y por último…

No lo olvidéis, **la Educación Física es muy importante en nuestras vidas.** Según los resultados de los últimos estudios de la OMS, la esperanza de vida bajará en las próximas generaciones si los niños y niñas siguen siendo tan sedentarios.
Por ello, aunque la situación vivida por el Coronavirus (COVID-19) nos obliga a mantener ciertas responsabilidades, **no debemos olvidar un tramo del día para jugar o realizar actividad física de diferente índole**.

Moito ÁNIMO!!!!!