

Proposta de tarefas de Educación Física para realizar durante o cese das actividades lectivas

Curso	Temporalización	Data
3º	2 sesións	Do 8 ao 12 de xuño

ACTIVIDADES PARA A PRIMEIRA E A SEGUNDA SESIÓN

- ❖ Golpeamos o globo utilizando todas as partes posibles do corpo, intentando que non caia ó chan.
 - ✓ Empregaremos a parte dereita e a esquerda.
 - ✓ Podemos facelo sentados, deitados, etc.
 - ✓ Mantemos o globo no aire empregando unha e dúas zapatillas.
 - ✓ Descubrimos outras posibilidades.



- ❖ **Movemos o corpo** seguindo o video coa musica do “Patio da miña casa”.

<https://drive.google.com/file/d/1QLXP1PBije5GJWMY1AB-LQ9dL50aU3p1/view?usp=sharing>



- ❖ Visualizamos o vídeo e intentamos facer a actividade coa axuda dunha persoa da familia.

<https://drive.google.com/file/d/1M8VXaFfbowrafK2PUv5MR3K-DwJwB4-8/view?usp=sharing>



- ❖ Facemos clic na seguinte ligazón e practicamos **ioga**.

<https://drive.google.com/file/d/1wxP08nTDO755cPfkS3H-N2350O24tueq/view?usp=sharing>

- ❖ **Lavamos** as mans.

- NOTA: Estas actividades son unha **guía** para que ti poidas **adaptalas** ás circunstancias da túa mvivenda e aos recursos dos que dispoñas.