

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

Curso	Temporalización	Data
4º	2 sesións	Do 8 ao 12 de xuño

ACTIVIDADES PARA A PRIMEIRA E A SEGUNDA SESIÓN

- ❖ Mantemos **un globo no aire** coas distintas partes do corpo.

Repetimos o exercicio anterior, pero con **dous globos**.



- ❖ Seguimos o ritmo do vídeo coas **mans** e tamén podemos empregar os **pés**.

https://drive.google.com/file/d/1HgRY6wJHqY7dLQpnMEKe4yrM_s6PRWr2/view?usp=sharing



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

<https://drive.google.com/file/d/1QLXP1PBIje5GJWMY1AB-LQ9dL50aU3p1/view?usp=sharing>



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

https://drive.google.com/file/d/15_XsDmXSysGCl2jwD6yipmiSjyQnL1v/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.