



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

Curso	Temporalización	Data
5º	2 sesións	Do 30 de marzo ao de 3 abril

### PRIMEIRA SESIÓN

- ❖ Elaboramos unha **indiaca** con material de refugallo que teñamos na casa.
- ❖ Mantemos a indiaca no aire coas partes do corpo que poidamos.
- ❖ **Lanzamos** a indiaca a distintas distancias.
- ❖ **Invitamos** a un familiar para que xogue con nós.





- ❖ Facemos **estiramientos**.
- ❖ **Relaxámonos** con música .
- ❖ **Aseo**.

## SEGUNDA SESIÓN

- ❖ **Corremos** 3 minutos no sitio de distintas maneiras.
- ❖ Facemos movementos de **brazos** de diferentes formas.
- ❖ **Xogamos** coa indiacá que construímos o día anterior.
- ❖ Facemos **estiramientos** de brazos.
- ❖ **Aseo**.