



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

Curso	Temporalización	Data
6º	2 sesións	Do 30 de marzo ao de 3 abril

PRIMEIRA SESIÓN

- ❖ Elaboramos unha **indiac**a con material de refugallo que teñamos na casa.
- ❖ Levantámonos e sentámonos nunha cadeira.
- ❖ Abrimos e pechamos as **mans**, sacudímolos e xiramos os pulsos .
- ❖ **Lanzamos a indiac**a coa palma da man a distintas distancias.
- ❖ **Mantemos a indiac**a no aire coas partes do corpo que poidamos.
- ❖ **Golpeamos** a indiac a alternativamente coa man dereita e esquerda.
- ❖ **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**.