

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

Curso	Temporalización	Data
2º	2 sesións	Do 1 ao 5 de xuño

### ACTIVIDADES PARA A PRIMEIRA E A SEGUNDA SESIÓN

- ❖ Disfrutamos **saltando** sobre os cadros.

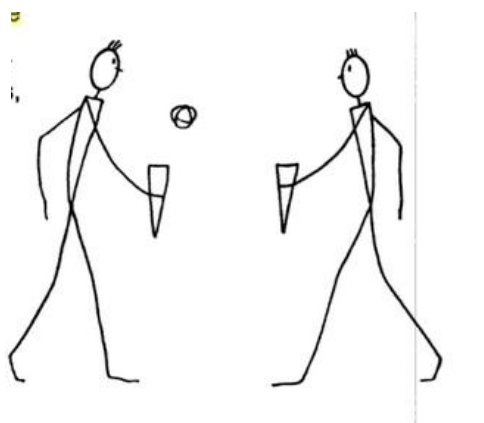
[https://drive.google.com/file/d/1SER4HKUCvJQ5hUMtvU3Qjkv\\_nkgGllb7/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1SER4HKUCvJQ5hUMtvU3Qjkv_nkgGllb7/view?usp=sharing)



- ❖ Facemos un **cornete** (cucurucho) e unha **pelota** con papel de periódico. Pómoslle un pouco de celo.
  - ✓ Pedimos axuda se temos dificultade.
  - ✓ Lanzamos a pelota cuha man ao aire e collémola co cucurucho que temos na outra. (Figura 1)
  - ✓ Invitamos a algún membro da familia para que xogue connosco. (Figura 2)



Figura 1



fFigura 2

- ✓ Descubrimos outras posibilidades.

❖ Xogamos á **petanca con chapas**

- ✓ Comezamos colocando as chapas na liña de saída e a principal na chegada.



- ✓ Podemos lanzar co dedo maior ou índice para colocar a chapa o máis cerca posible da principal (azul)



- ✓ Cada persoa pode lanzar un máximo de tres veces.



- ✓ Gaña quen teña a chapa máis cerca da principal (azul).
- ✓ En caso de dúbida, medimos coa man.



- ✓ Podemos cambiar as normas e descubrir outras posibilidades.
- ❖ Facemos clic na seguinte ligazón e practicamos **ioga** con confianza.  
[https://drive.google.com/file/d/102JO-hs7Q8s\\_iz3kCEV8QaugWxBPKtJE/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/102JO-hs7Q8s_iz3kCEV8QaugWxBPKtJE/view?usp=sharing)
- ❖ **Lavamos** as mans.

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