



Tarefa de Educación Física 4º.

Semana do 16-20 de Marzo.

Aínda que só temos 2 clases de Educación Física á semana, temos que tentar facer a lo menos 60 min de actividade física. Podedes distribuír o tempo entre as tarefas de clase e ao longo do día.

Tamén é importante a luz do sol, polo que se podedes facer esta actividade preto da ventá sería fantástico.

Recordade que unha alimentación sá e saudable, axudará ao voso organismo, a levar adiante situación coma esta. É moi importante facer 5 comidas diarias, nas que estean presentes todos os alimentos sen descoidar as verduras e as froitas.

Proposta de Actividades:

1. Facede o quecemento como vós sabedes.
2. 10 Minutos de carreira lenta no sitio, se tedes posibilidade de correr polo corredor da casa ou en exterior sería estupendo. Podedes substituír por actividade que suba a intensidade corporal pouco a pouco. Poñede música de fondo, resultará máis divertido.
3. 40 minutos de actividade física: vós sodes creativos, facede a que poidades e vos guste máis. Déixovos algunhas ideas por si precisades.
 - a. Os Xogos Deportivos da Wii.
 - b. Bailar con Just Dance que atoparedes en internet.
 - c. Clases de Zumba, ximnasia etc.
 - d. Inventar pasos e montar un baile coa música que vos guste.
 - e. Se tedes posibilidade de usar balóns, raquetas, etc... aproveitate esta oportunidade.
4. 10 min de relaxación. Poñede música suave e traballade:
 - a. A respiración profunda.
 - b. Os estiramientos.
 - c. Os vídeos de Yoga, Mindfullnes son fantásticos.

- d. Os xogos de mesa: cartas, xadrez, damas, etc... son una posibilidade para compartir cos nosos maiores.
- 5. Nun caderno ou en un papel, tentade rexistrar cada día a actividade que fixestes, serviravos para levar un control e non quedarvos curtos.
 - a. Ex. Luns 16 de Marzo: 5 min de quecemento, 10 min de carreira no sitio, 30min Just dance, 15 min de xogo de mesa...
- 6. Para rematar recordade a importancia de compartir estes momentos coa familia, facendo todo o posible por que estes días sexan nunha aventura divertida. Vós sodes os encargados de tentalo.
- 7. Podedes enviarme fotos das vosas actividades físicas divertidas, que subiremos á web e así teremos ideas para compartir cos demais. Por Whasap ao 650 602161 ou por correo electrónico: beaagrudebam@gmail.com
- 8. Non esquezades que sodes fantásticos deportistas, así que estes días, estou segura que ides a seguir demostrándoo. Grazas.