



Tarefa de Educación Física 5º.

Semana do 14-17 de Abril.

1. Facede o quecemento como vós sabedes, tentando facelo ben, pois hoxe as articulacións van ter moita importancia na clase.
2. Imos comezar con Acrosport. O Acrosport como ben sabedes é ser capaces de facer figuras co corpo, poden ser individuais, por parellas, tríos, etc Para comezar esta semana trataredes de representar as letras do abecedario que vos deixamos na imaxe. Recordade:
 - a. A importancia dos agarres, teñen que ser seguros e non poden ceder.
 - b. A confianza e seguridade entre os participantes, para que ás figuras se monten e desmonten sen ningunha lesión.
 - c. A distribución do peso e tamaño corporal. Os máis corpulentos serán os portadores (as persoas que están abaixo soportando o peso) e os máis miúdos serán os áxiles (as persoas que soben e manteñen o equilibrio. Podedes participar todos os membros da familia.
 - d. A importancia de manter o corpo ríxido por iso a contracción muscular é importante. Se facedes figuras en altura recordade que os pés teñen que estar sempre apoiados no centro do oso sacro e as mans nos ombreiros, nunca na metade do lombo.
 - e. O espazo onde se realice que estea libre de cousas.
 - f. Observade ben a imaxe para despois facer a figura correctamente.
3. Relaxación. Poñede música suave, pechade os ollos, e pensando en unha situación que vos traia vos recordos, traballade durante 5 min momentos de respiracións profundas e momentos de máxima calma e tranquilidade.
4. Se chegastes ata aquí quere dicir que estades a facer un bo traballo.