



Tarefa de Educación Física 5º.

Semana do 21-24 de Abril.

1. Facede o **quecemento** como vós sabedes, tentando facelo ben, pois hoxe as articulacións van ter moita importancia na clase.
2. **Imos continuar con Acrosport.** Recordade ver a web do colexio, aínda nos faltan letras do alfabeto, animádevos a facelas e enviarnos foto para a web. Esta semana comezaremos con algunhas figuras. Atoparedes dúas imaxes, facede ás figuras que vos gusten, sempre seguindo a numeración que indica a progresión na dificultade. 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.** Pensade no tipo de relaxación que prepararíais para unha clase de Educación Física. Preparádea antes, e practicala aquí. Despois modifícase o que creades necesario e enviade en un word, pdf, por whasap, etc a vosa relaxación. Compartirémola na web para que os vosos compañeiros poidan facer uso dela.
4. Moi bo traballo. Reto de esta semana conseguido. Non esquezas enviarnos fotos do teu bo traballo.