



Tarefa de Educación Física 4º.

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 completar o desafío da web. Esta semana comezaremos con algunhas figuras. Atoparedes unha imaxe con figuras sinxelas, facede ás figuras que vos gusten, sempre seguindo a numeración que indica a progresión na dificultade. Recordade:
 - a. Agarrarse ben, non pode soltar mentres dure a figura.
 - b. Montar as figuras, aguantar 10 segundo e desmontala con coidado e de forma segura, sen caídas.
 - c. As persoas que están abaixo soportando o peso a serán as máis grandes e os máis pequenos serán as persoas que soben e manteñen o equilibrio. Podedes participar todos os membros da familia.
 - d. O corpo ten que estar ríxido, non rirse durante a figura.
 - 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 nas figuras que máis vos gustaron, 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.