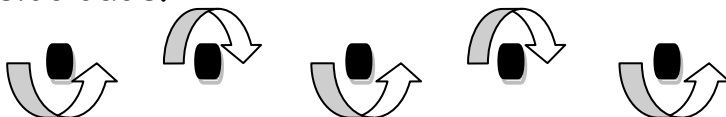




Tarefa de Educación Física 5º.

Semana do 4-8 de Maio.

1. Esta semana ao igual que a semana pasada, vou deixarvos un documento word, para que completedes coa actividade física diaria que facedes e mo enviades durante o vindeiro fin de semana, sabedes que non é obrigatorio, pero se vos animades sería moi interesante para a 3ª Avaliación. Necesito que poñades o que realmente facedes. Pode ser a actividade física que vós queirades, ou as propostas que tendes dende aquí. Agora podedes saír á rúa, polo que podedes considerar ese momento de actividade tamén. Lembrede a importancia de cumprir coas medidas de seguridade.
2. Facede o **quecemento** como vós sabedes, tentando facelo ben, pois hoxe as articulacións das pernas van ter moita importancia na clase.
3. **Esta Semana imos comezar con Fútbol sala. Sería o que nos tocaría agora para complementar o traballo cos pés, que é moi importante para tod@s.** Tócanos traballar condución de balón. Será traballo individual.
 - a. Cunha pelota ou balón que teñades na casa tedes que conducir po balón coas distintas partes do pé (Interior, exterior, talón, punta, planta do pé, etc.) e unhas veces co pé dereito e outras tantas co pé esquerdo.
 - b. Igual que o exercicio anterior pero golpeando o balón coas distintas partes propostas arriba e parando cada 3-4 toques coa planta do pé. (Facédeo coas distintas partes do pé e cos dous pes).
 - c. Con obxectos que teñades de man, facede un circuíto e tratade de pasar co balón en zig-zag. Poñede en marcha a vosa creatividade e velocidade.



4. **Relaxación.** *"Primeiro deitados boca arriba nunha alfombra, ... pernas e brazos estirados apoiados no chán ao longo do corpo.*

Pechamos os ollos e empezamos coa respiración, collendo aire polo nariz durante 3-4 segundos e botando o aire fóra durante 5-6 segundos.

Unha vez que xa sabes como respirar, tes que “visualizar” o teu corpo, que este debe de estar relaxado”. Pensas en algo relaxante, e xa estaría.

A proposta de relaxación de esta semana é de Ada de 5ºA. Enviade as vosas, como fixo ela así serán as que propoñamos a vindeira semana.

5. Moi bo traballo. Reto de esta semana conseguido. Non esquezas enviarnos fotos ou vídeos do teu bo traballo, sexa Fútbol Sala ou calquera actividade física que fagas. Recorda dicir se vos gustaría que esa información á subamos á web do cole ou mellor non. Faremos o que vos queirades. Moitas grazas.