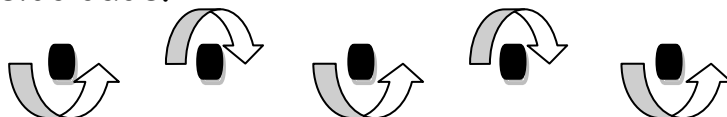




Tarefa de Educación Física 3º.

Semana do 4-8 de Maio.

1. Esta semana, 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 cada día. Pode ser a actividade física que vós queirades, ou as propostas que tendes dende aquí. Agora podeades saír á rúa, polo que podeades considerar ese momento de actividade tamén. Lembra de 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. "**Os correliñas**". Cada alumno cun balón que teña na casa levalo, primeiro cun pé e despois co outro:
 1. Coa parte interior do pé andando.
 2. Coa parte exterior do pé andando.
 3. Coa punta do pé andando.
 4. Co talón do pé andando.
 5. Coa parte interior do pé correndo.
 6. Coa parte exterior do pé correndo.
 7. Coa punta do pé correndo.
 8. Co tacón do pé correndo.
 - 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.

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.